

'Uma vida feliz não é sermos alegres o tempo todo">6



Flu atropela por 7a0e vai à final do



Hoje tem selo e pôster para concorrer a kit de chocolate >7 0 29



Medicina da beleza atrai 70 mil para clínicas e consultórios

Pesquisa aponta que em um ano a procura por tratamentos cresceu 40%, devido ao avanço da tecnologia e ao maior acesso aos procedimentos cirúrgicos, segundo especialistas. >2a4



Uso correto do CPF dá até R\$ 100 mil a consumidores >20 e 21

TRIBUNA TURISMO

Roteiro de belezas e fé nos Caminhos da Sabedoria > 10 e 11

Tecnologia abre 178 mil empregos no campo, mas faltam profissionais > 18 o 19



ONTE GRANDE Endividamento de familias de Vitória alcança recorde historico. >14



MUNDO DIGITAL As alternativas para se proteger do golpe dos



EDRO VALLS FEU ROSA Omissão estatal e falta de empatia da população com

os mendigos. > 15



PALAVRAS CRUZADAS Passatempos, como Sudoku e Diretas. para quem gosta de desafios. > AT2



GILMAR PERRIPIRA Favoritismo do Fla vem da qualidade dos atlictas, e não do valor coletivo. >31

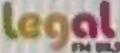












Reportagem Especial

AUTOESTIMA E VAIDADE

Medicina da beleza atrai mais de 70 mil no Estado

Números

Mais de 2.7 milhões de procedimentos foram realizados em 2021 no Brasil.

Total de procedimentos 1.634.220 cirurgicos

Segundo pesquisa, em um ano a procura por procedimentos cirúrgicos e não cirúrgicos cresceu 40% no Brasil

Lorrany Martins

mercado de tratamentos estéticos no Brasil está em plema expensão e cada vez mais pessoas estão procurando procedimentos que prometem melhorar a sparência, aumentar a autoestima e até mesmo prevenir Mana de especimentes

De acordo cora o levantamento da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética, em um moa procura por procedimentos circirgicos e não cirurgicos crences 40%. no Brasil. Foram mais de 2,7 milibbes de procedimentos realizados em 2021. A estimusiva é que mais de 73 mil tendano nelo no Sando.

Entre as cirurgias, o aumento foi de 25%; enquanto entre os procedimentos não cirúrgicos, o aumento foi de 75% em comparação com 2020.

O avanço da tecnologia, a maior nonsibilidade dos tratamentos e a mudança nos padrões de beleza têm sido algumas das justificativas. dos especialistas em medicina da beleza para esse aumento.

"A procura pela beleza e melhora do bem-estar é constante. Os tratamentos ficaram mais acessiveis e. Maim, o numero de procedimentos realizados aumentou bastante". destaca o presidente da Sociedade de Cirurgia Plástica no Estado, Luz Fernando Vieira Gomes.

O aumento da longevidade no País também tem alavancado o número de procedimentos para o rejuvenescamento, segundo o cirurgulo plastico Ariosto Santos.

"Houve um numento da longevidade dos bensileiros, e os pacientes estão cuidando mais de si mesmos para ficarem cada vez mais jovenae saudáveis. Além disso, houve também um aumento das cirurgias ben'atricas e, com into, um surpento também das cirundas reparadoras, principalmente de braços e permit, observa o médica.

Já a dermatologista Karina Mazzini tem recebido mais procurs por procedimentos faciais. "O preenchimento é muito procurado, os lábios mais carraudos são uma tendéncia. E não pomo deixar de citar os tratamentos de rejuvenescimento, que são procurados sté mesmo pelas pessoas mais jovens para prevenir possiveis rugas e linhas de expressio".

Os lasers, bioestimuladores e a toxing bondinics são as procedimentos mais usados para rejuvenescimento, segundo a médica.



ROSTO E CABECA

Cirurgia de púlgebras	177.240
Acameres don't allered	82.140
Rimoplantia	78.720
Facelift	78,480
Enterte de gorduni - Face	73,860
Levantaries of administration	40.140
Lifeting do paramogo	36.900
Otopiantis (cirurgia des orelines)	25.620
Солтокто для овном честве	19.860

SEIOS

Aumento de muna	177.960
Levantamento de seios	105.000
Redução de mama	67,340
Ginecomagna	24,480
Remocio de implantes mamários	23.520

CORPO E EXTREMIDADES

Uposspiração	298.720
Abdominoplastia	128.280
Aumento de nádegas	102.900
Labioplastia	30,480
Lifting do braço superior	27,000
Lifting de parte inferior	18,720
Lifting de cora	18,720
Elevação de glúteos	17,100
Rejuvenescimento vaginal	13,140
Lifting corporal	8,100

PROCEDIMENTOS MAIS COMUNS

Liposopiração	258.720 ~ 15,61
Aumento de mame.	177,960 - 10,9%
Cirurgia de piálpebras	97240 10,6%
Abdominoplastia	128280 : 78%
Elevação do paito	105.000 6.4%

Total de procedimentos não cirurgicos

1.089.420

INJETÁVEIS

Tomas betulienca	\$42 520
Ácids Nesturbrico	348.000
Moleculary of policies	34.140

REJUVENESCIMENTO FACIAL

Yourselp artifación	44,500
Low	25.860
Project acinics	18,480

OUTROS

Tratamente de calclito	38.280
Embasic degreekes alle cirilgies	33,720
Deplisatio	1,900

PROCEDIMENTOS MAIS COMUNS

Today bendings	\$42,520	44.8%
Antolistation	348.000	APS
Vancous profesion	44.520	4.86
The property de colidate.	28.280	3.96
Cálcio Indresiapatto	34,140	2.86

was branch to make the Dogs Ranks Breeze (SARS).

AUTOESTIMA E VAIDADE

Brasil é o 2º país no ranking de plásticas

Brasil só perde para os Estados Unidos em número de procedimentos estéticos realizados em 2021 e fica em segundo lugar no ranking, à frente de Japão e China, segundo os dados divulgados pela Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética.

A aplicação de toxina botulinica, o famoso botox, e o ácido hialurónico são os procedimentos mais feitos no Brasil, seguidos de lipoaspiração, abdominoplastia e aumento de nádegas.

"Hoje, as pessous querem parecer mais jovens. A maior parte preza pela naturalidade, ou seja, quanto menos parecer que algum procedimento foi realizado, melhor. E além das cirurgias realizadas no corpo, a face tem recebido muita atenção. A procura por procedimentos definitivos para deixar a aparencia mais jovem tem aumentado muito nos últimos anos", destaca o cirurgião plástico William de Castro.

Segundo ele, hoje é possível realizar procedimentos cirúrgicos que quase não deixam cicatrizes. "São cortes bem pequenos e a aparência é sutilmente modificada. A mudança é sutil, a aparência ganha uma rejuvenescida. Com essa técnica é possível levantar as sobrancelhas e reduzir um pouco o caimento das palpebras, e o olhar ja fica mais jovem, deixando o semblante mais leve", destaca.

Outra busca importante, segundo a dermatologista e tricologista Dulcinea Bovo, é por técnicas para diminuir a flacidez que acompanha o processo de envelhecimento.

"Aplicação de bioestimuladores, fios de PDO e tecnologias a laser e ultrassom microfocado. O objetivo é sempre conservar a juventude, postergar características próprias de idades mais avançadas".

De acordo com o biomedico Cesar de Alencaz procedimentos que tratam certas regiões do corpo sem necessidade de cirurgias também tem bastante procura.

"Uma gama de procedimentos minimumente invasivos pode trazer resultados incriveis para pequenas regiões do curpo. Os bioestimuladores trazem resultados para flacidez da coxa, abdomen, braços e
permas. A novidade são os bioestimuladores da região dos glúteos".

Cada vez mais pessoas também procuram resultados mais naturais, segundo a médica Renata Melo. "Os procedimentos mais procurados são os tratamentos menos invasivos e com resultados mais naturais".

ASSOCIAÇÃO DE PROCEDIMENTOS



Ajuda para melhorar imperfeições

A empresária Luana Dantas, 33, não abre mão de se cuidar. Para isso, os procedimentos estéticos estão na lista para deixar o corpo cada vez mais bonito.

Faço uma associação de procedimentos que me dão um resultado excelente na perda de medidas e me sinto mais "seguinha", conta.

Ela conta com a ajuda da esteticista Sonalo Gonçalves, que também já percebeu o aumento da procura em sua clínica. "A maioria busca melhorar as imperfeições que incomodam, como perder gordura localizada, tratar flacidez corporal e, principalmente, o rejuvenescimento facial. Os procedimentos mais pedidos são as drunagens e a corrente russa, que ajudam na oliminação de gorduras localizadas."

TRANSFORMAÇÕES



Cirurgias reparadoras

Há dois moses, a designer de unhas Maressa Gomes Rabelo, 32, conseguiu realizar o desejo de fazer cirurgias estéticas para áreas do corpo que tanto incomodavam.

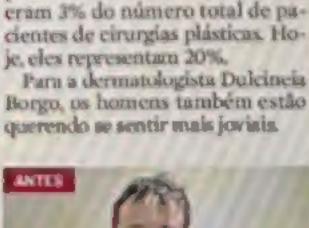
Da, que fez cirurgia bariátrica há três anos, quando chegou ao peso ideal resolveu fazor as cirurgias para reparação.

Maressa contou que lez implante de prótese de mama, abdomino-plantia, lipoescultura e amierto de gordura no glúseo. "Mas ainda não terminol de lazor todas as cirurgias que quero. Ainda vou lazor braço e pernas. Estou me sentindo muito melhor", disse.



tos, 44, contou que é bern veidosa e adora se cuidar. Alóm de aplicação de cológino, missagens modeladoras e aplicação de botox, ele também fez abdominoplastia e mamoplastia com protess. "Estou spaironada! Sompre gostni de me yestir bum, porém o abdômen não me favorecia, meu sonho era vestir roupa a ma sorder melhor. Fut abdominoplanta con lipostcultura. Então, para ficar harmônico, fiz a cirurgia mis mamas. A persia turn qua ne cuidar, a idade chega, estão tenho que apodar o corpo reagir" **brincou**





Hà 12 anos, segundo o cirurgião

plantico Ariosto Santos, os homens

Mais homens procuram tratamentos estéticos

"Aplicação de toxina botulinica, melhora do contorno facial com aplicação do ácido hialurônico e tecnologias para estimulo do colágeno são procedimentos muito procurados pelos homens. Uma preocupação particular fica por conta da calvicie em grande parte deste público, que busca tratamentos e procedimentos auxiliares para o aumento da densidade capilar ou até mesmo um implante".

A médica Renata Melo também percebe o aumento de pacientes homens em seu consultorio buscando, principalmente, por tratamentos que amenizam a ação do tempo. Os tratamentos mais procurados por eles são os bioestimuladores de coligeno, a blefaroplastia não cirúrgica e o novo ácido bialurônico 100% puro".





O ANTES e depois de sertanejo Matheux, que for lipoaspiração em fevereiro

AUTOESTIMA E VAIDADE

"Vivemos um momento de hipervalorização da beleza"

Médicos apontam que as redes sociais trazem exposição e cobrança e que é preciso cuidado para encontrar equilíbrio

O s braxileiros ado famosos por aua vaidade há anos, mas, com a evolução das redes sociais, a valorização da beleza tem chegado a niveis procupantes. Segundo especialistas, pode ner o lado raim da currida aos consolutrios e clinicas.

"Hoje vivenos um momento de hipervalorização da beleza. As selfies e exposição nas redes sociais, por exemplo, também contribuem para o sumento das cirurgias no Pais. É preciso cuidado para encontrar equilibrio", alerta o cirurgião plástico Ariosto Santos.

O médico observa que as redes saciais trazem exposição e cobrança por beleza que, por muitas vezes, podem ser até impossíveis.

Para a dermatologista Karina Mazzini, o brasileiro è um povo que valoriza a beleza, o que não è uma característica ruim, apenas um traço cultural. Mas isso aumenta a pressão, segundo ela, para ter um "curpo perfeito" e atraente.

"Por consequência disso, reis simos um puis que investe muito sa beleza, em tecnología e conhecimento tensa área. É si isso é uma forma também de estimular essa procura por tratamentos eméticas",



ARIOSTO SANTOS de que selhos e exposição nas redes sociais contribuem para e aumento das cirurgias no Pale

No entanto, a exposição pode ter dois lades, um bom e um ruim, como positua a médica.

"As pessoas passaram a cuidar mais da pele, da beleza em si e a se preocupar mais eum inso, e é uma vantagem. O lado ruim é que, lo vezes, essa preocupação se torna exagerada, a cobrança alheia sumenta, uxão mundo opina sobre a aparência de todo mundo e inso leva as pensoas a querer atingir padrões estéticos instingiveir".

O exagero também é um dos lados ruins dessa procura, na opinião do dermatologista Ana Flévia

"Infeliamenta, tembo visto muitos exaguros em procedimentos. Acho que esse exagero leva ao arrependimento, porque um tratamento estético, quando hem feito, não vai ter o arrepondimento".

E continue, "For his, as pensonnão devens busçar o profasional gar via fazer o procedimento apenas pelo antes e depois' publicado mas redes neciais. É preciso buscar referências".

A médica Benata Melo lembra que, mesmo em procedimentos de beleza, é precisa buscar bom senso. "Peça orientação, veja u que incomoda mais, o que quer melhorise. Caso sejam muitas madanças a serem feitas, converse, dialogue e busque a opinido de um médico nobre o que realmente precisa ser feito a principio".



A procura pela beleza e melhora do bem-estar é uma constante e os tratamentos estão mais acessíveis

Lab Fernando Valva, pres. SBCP-65



Não há problema em querer corrigir uma coisa ou outra, mas não podemos perder o controle e buscar atingir o 'perfeito'

Karina Mazzini, dermatologista

Movimento para retirar próteses

A cada ano aumenta o número de pessoas que decidem reverter procedimentos estéticos, como a retirada de prizeses de scios e até remoção de premchimento, como fiez a humorista Gessica Kayana Richa, a Giay.

Segundo a Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Emitica, em 2021 foram 23.520 remoções de implantes mamários no Brasil. "Minha percepção é de que aos poucos as pessoas foram percebendo que a real beleza esta em um resultado mais natural, com preservação e valorização das caracteristicas individuais de cada um", observa a dermatologista Dolcinos liovo.

Para ela, en tratamentos devem sor personalizados. "Acredito que as persona que estão buscando reverter resultados de procedimentos anteriores na prática conticuam buscando uma melhora na autoestima".

A deriontologista Karina Mazzini concorda com o movimento que valoriza a naturalidade. "Depois de mano tempo, e gente tem visto agora um movimento a favor da naturalidade, sobre valorizar a io-



GKAY antes e depoie de retirar o proenchimente labial: mais naturalidade.

dividualidade de cada um. Imo talvez esteja acontecendo purque o eragero estava tão grande que a beleza se perdeu, era toda mundo muito padronizado e igual, as pestoas perderam a individualidade. Por isso que, não profusionais, tetos buscado técnicas que mantenham o equilíbrio e deixem a pentoa naturalmente bonita".

Outro tipo de cirurgia que tambien vem crescendo é o rejuvenescimento vagenal. O firguil ja é o segundo no ministro de procedimenton denne tipa.

Especiazista em cirurgia intirua, a ginecologia regenerativa. Luara Rodrigues conta que a novidade é a utilização de Sos de PDO para o liftang de púbis.

"E indicado quando existe uma alteração estricia perceptivel pela quada dos tecidos. As queixas das pacientes vão desde o descordorio quando em uso de biquini ou roupas mais justas até as vida intima do casa", disse a especialista Luara Rodrigues.

Lentes de contato nos dentes chamam atenção

Os dentes branquinhos e retilineos dos fiamosos também tém chamado atenção. O segredo, segundo os dentistas, são as facetas, também conhecidas como lentes de contato para os derites.

"Em questão de destas, de sorriso, a gente tem os tratamentos mais estéticos que estão super em alta, que são as lentes de contato e os tratamentos ortodónticos, que melhoran o alinhamento e o trivelamento dos dentes, e o tratamento ortodóntico invisível, feito com aparelhos invisíveis", explica a cirargil-dentista Catarina Riva.

Mas a especialista alerta que, além de bonito, é necessário ter um serriso funcional. "Locko ele tem que cuestribuir, é um tripé: saúde, estética e função", destaca.

O aumento da etéginicia estética dos pacientes tem sido cada vez mais frequente nos consultórios odontológicos, segundo a cirurplodentista Lívia Labo. "A integração da estética do sorriso com a face, ou seja estética orofacial, é responsável por buscar o equilibrio entre a relução estética e funcional do



CATARINA RIVA: sorrise functional

ranto e norrino do paciente".

A ortodoscata Layaza Degli Exposti dentaca que, muitas vezes, o pariente chega so consultório procurando um tratamento estático, mas na verdade precisa de um funcional printeiro.

"Os procedimentos estáticos mais procurados alo in ficetas. As venas, o paciente vem procurando a estática e o tratamento tem de ser maito alem daso. Um sorriso bonito e unadisvel abre maizas portas".

NOVO CENTRO DE CONVIVÊNCIA DA TERCEIRA IDADE DE JARDIM CAMBURI

Sinônimo do cuidado e do respeito da Prefeitura de Vitória com a melhor idade.

A arquitetura do prédio contempla três pavimentos com: banheiros acessíveis, vestiários, copa, piscina, salas multiuso, hall para exposições, cozinha e elevador.

Haverá também salas para funcionamento das coordenações do Cras e Creas, permitindo aos idosos acesso facilitado aos serviços da Assistência Social de Vitória.

> Tudo para garantir o máximo de bem-estar aos frequentadores.



RENATA RIVETTI ESPECIALISTA EM CIÊNCIA DA FELICIDADE

"Uma vida feliz não é sermos alegres o tempo todo"

Especialista explica que a felicidade é uma construção de hábitos e escolhas positivas e não de viver uma perfeição

Lorrany Martins

Dia Internacional da Felicidade será comemorado em todo o mundo amanhã. A data foi instituida pelas Nações Unidas com o objetivo de fazer com que as pessoas percebam a importância da felicidade na vida.

Segundo a administradora e especialista em Felicidade Corporativa e Liderança Positiva Renata Rivetti, ao contrário do que a maioria penas, a felicidade é simples, mas dificil de ser colocada em prática. Renata ressalta que a felicidade é feita das escolhas do dia a dia. Não significa ter uma vida perfeita, mas ter hábitos positivos.

A TRIBUNA - O que é a Ciência da Felicidade?

RENATA RIVETTI - A Ciència da Felicidade é um campo de estudo que busca entender quais aspectos da vida são importantes para florescermos. Nas últimas décadas, com a evolução da neurociência e da psicologia, o estudo da felicidade se tornou mais científico. Pesquisadores começaram a sair da subjetividade do tema para entender o que de fato fazia uma pesaca mais feliz do que outra.

Nesta visão mais científica, o conceito de felicidade passa por encontrarmos equilibrio em uma vida com emoções positivas, engajamento e significado. Seria olhurmos para a vida hedônica de prazeros equilibrando um outro aspecto tão essencial, que é a vida de virtudes, autorrealização e significado.

> Como essa ciência interfere no nosso dia a dia?

Uma vida feliz não é sermos alegras o tempo todo. Imo não existe, é uma positividade tóxica. Precisamos acolher nosam emoções positivas e negativas e encontrarmos sentido para nossas escolhas. Uma vida feliz é uma construção de hábitos e escolhas positivas.

Quando nos comprometemos em encontrar melhores escolhas para nossas vidas, e não em buscar a felicidade, temos melhores resultados em todos os aspectos.

A felicidade é uma questão de saúde emocional e bem-estar físico. É cientificamente comprovado que pessons feliaes adoccem menos.

Além disso, se sentem mais saudiveis do que pessoas que nutrem sentimentos e emoções negativas. Têm melhores relações e mais sucesso em suas carreiras. Precisamos inverter a equação. O sucesso não é a chave para a felicidade. A felicidade é a chave para o sucesso, já dizia Albert Schweitzer.

› Quais são as descobertas mais recentes da ciência sobre a "quimica da felicidade"?

Uma das grandes pesquisadoras do tema, a doutora Sonja Lyubomirsky, junto com outros pesquisadores conseguiu avaliar aspectos que determinam nossa felicidade.

Em seus estudos, ela concluiu que grande parte da noma felicidade vem de uma predisposição genética, um set point - ponto de
partida da felicidade que todos nos
temos. Um segundo aspecto, que
determina uma parte pequena da
nossa felicidade, são as circunstáncias externas da nossa vida.

O terceiro aspecto e a noticia mais importante para nós é que os pesquisadores descobriram que uma parte significativa vem das nossas atividades intencionais.

Ou seja, se nos dedicarmos e nos esforçarmos com escolhas e hábitos diários podemos sim ter uma vida mais felix. Claro que essa análise traz uma visão privilegiada, pois persoas que não têm necessi-

Felicidade é uma questão de saúde emocional e bem-estar físico. É cientificamente comprovado que pessoas felizes adoecem menos \$\foralle{\text{times}}\$



RENATA diz que felicidade é simples, mas dificil de ser posta em prática

dades básicas atendidas têm mais chances de passarem por desafios que tragam mais infelicidade.

Para as pessons que têm as necessidades básicas atendidas, é preciso entender que para ser feliz é necessário autoconhecimento, autorresponsabilidade e disciplina.

> Qual é o carminho da felicidade para a ciência?

Martin Seligman, pai da psicologia positiva, criou um modelo de cinco pilares chamado PERMA, que mensuram nosso bera-estar.

O primeiro pilar são as emoções positivas, que é termos uma vida agradável. Diversos estudos cientifiços comprovam que as experiências que nos trazem prazer, Se nos dedicarmos e nos esforçarmos com escolhas e hábitos diários podemos sim ter uma

vida mais feliz "

como passear, namorar, estar com amigos, meditar, rir, produzem efeito positivo no cérebro, o que aumenta o humor e o bem-estar.

O segundo pilar é o estado de flow: quando realizamos ações que nos sentimos engajados e não percebemos o tempo passar.

O terceiro pilar são as relações

PERFIL

Renata Rivetti

- ADMINISTRADORA pela FGV-EAESP, com póe-gradunção em Psicologia Positiva pela PUC-RS e espocialização em Estudos da Felicidade na Happinese Studies Academy (Tal Bon-Shahar).
- > ATUA no desenvolvimento de pesnost. É especializada no tema da Felisatistico no Trabultiro.
- E OIRETORA e consultora de Reconnect Happinesa at Work, palestrante e professora do MBA (sec Lisboa de Felicidade Organizacional.

positivas. Ter pessoas com as quais nos preocupamos e que se preocupam conosco e com as quais compartilhamos a vida.

O quarto pilar fala de significado. Todos precisamos de um chamado, uma missão na vida, um porquê. E, por fim, o quinto são as realizações. De nada adianta sonhar e idealizar novas atividades e não realizá-las.

> Como evitar cair na armadilha da positividade tóxica?

Não podemos achar que a vida não trará desafios ou que não podemos ter emoções negativas. Isso nos leva a uma positividade tóxica, que nos traz ainda mais ansiedade e, consequentemente, infelicidade.

Não devemos buscar a felicidade e sim encontrar hábitos, atitudes que nos levem para uma vida com mais emoções positivas, engajamento, melhores relacionamentos, significado e realização.

A cada dia há mais pessoas com depressão. Por que isso acontece? Há como reverter?

Estamos buscando a felicidade da forma e nas escolhas erradas. Há um grande mito da felicidade, como dix a pesquisadora Sonja Lyubomirsky, que fala que 'seremos felizes quando...'. E de fato acreditamos que seremos felizes quando conquistarmos algo, como uma casa maior, o carro importado, uma promoção no trabalho.

Tudo isso é born, nos movimenta, nos traz novos desaños e um pico de felicidade, mas não é duradouro. Então, podemos ter essas conquistas, porém não podemos depositar a nossa felicidade nas circunstâncias externas somente.

A verdade é que a felicidade é simples. Tem a ver com com sermos verdadeiros conosco e nos combecermos, termos o que sonhar, fazermos atos de bondade combantantes, sermos positivos, cuidarmos do emocional, espiritual, intelectual, físico e das nossas relações.

TEMPO NA GRANDE VITÓRIA



Sol com previsão de 8 mm de chuva a qualquer hora.



Sol com previsão de 5 mm de chuya à tarde e à noite.





Sol com previsão de 5 mm de chuya à tarde e à noite.





Hoje tem selo e pôster para concorrer a kit de chocolate

Cinco leitores que capricharem na pintura vão ganhar superkits para celebrar a Páscoa. Pessoas de todas as idades podem participar

Fernanda Coutinho

pôster para colorir e o primeiro selo da promoção "Páscoa Colorida A Tribuna", em que cinco leitores serão premiados com superkits de chocolate, estão publicados hoje no jornal A Tribuna.

A publicação do pôster ocorre somente hoje, e os selos estarão nas edições impressas de hoje até o próximo domingo. Podem concorrer pessoas de qualquer idade, não somente crianças.

A auxiliar administrativa Naiana Martha da Silva, 36, conta que a filha Laura da Silva Cardoso, 10, está empolgada com a promoção. "É uma forma de incentivar a criança com a pintura", afirma a mãe.

Perguntada se prefere pintar ou comer chocolate, Laura fica em dúvida. "Gosto do chocolate, mas de pintar eu também gosto", diz.

Obrigadol

www.tracomal.com.br



A AUXILIAR
administrativa
Nalana Martha
da Silva, 36, e
a filha Laura da
Silva Cardoso,
10, estão
empolgadas
com a
premação:
incentivo
à pintura

Os participantes terão até o dia 28 para entregar o poster completo na sede da Rede Tribuna, no bairro Ilha de Santa Maria, Vitória. Também há a opção de enviá-lo pelos Correios. Serão aceitas as correspondências entregues até o dia 28.

O verso de cada pôster deverá estar preenchido com os dados pessoais do participante.

De acordo com a supervisora de Marketing da Rede Tribuna, Gabriela Veronez, a ideia é que pessoas de todas as idades participem da promoção, sem limite de participações e, além disso, que o público mais jovem se familiarize com o iornal.

"E importante chegarmos a um público mais jovem, fazer crianças e adolescentes manuscarem o jornal, criar o hábito para que o jovem se interesse, por exemplo, por um grande assunto", avalia. Os leitores podem enviar quantos posteres quiserem para o concurso cultural, porém, cada ilustração deve estar completa, com todos os selos.

Serão selecionados os desenhos mais bem pintados e coloridos. O julgamento será feito por uma comissão da Rede Tribuna. O resultado sai no dia 2 de abril, no jornal A Tribuna, e os ganhadores serão notificados por telefone.

SAIBA MAIS

Para todas as idades participarem

É preciso colorir e colar selos

- > A PROMOÇÃO torá inicio hoje e premiará cinco leiforos com superiors de chocolate.
- PARAPARTICIPAR, é preciso colorir e colar sete selos no poster, que será encartado no jornal A Tribuna hojo.
- > O POSTER será publicado sé hoje.
- > 05 SELOS serão publicados nas edições impressas de hoje até o día 28.
- » DEPOIS DE PREENCHER o verso do pôster comos dados pessoais, é preciso colorir o material e completá-lo com os selos da promoção.
- E NECESSÁRIO entrega-lo até o dia 28, na sede da Rede Tribuna, no bairro Ilha de Santa Maria, em Vitória.
- » O PARTICIPANTE também pode enviá-lo pelos Correios para: Promoção Páseoa Colorida. Rua Joaquim Plácido da Sáva, 225, liha do Santa Maria. CEP 29051-900, Vitoria-ES.
- SERÃO ACEITAS as correspondências que forem entregues até o dia 28.
- A PROMOÇÃO é para participantes de todas as idades. Os leitores podem enviar quantos posteres quiserem para o concurso cultural.
- SERÃO SELECTONADOS os desenhos mais bem pintados e coloridos. O julgamento será foito por uma comissão da Rede Tribuna.
- > 0 RESULTADO sai din 2 de abril, no jornal A Tribuna, dos ganhadores serão notificados por telefone. A entrega do prêmio será feita no mesmo dia, em evento no Parque da Cidado, na Serra.

Fonte: Rede Tribuna.





Organização Mundial da Saúde recomenda 10 mil passos por dia ou 150 minutos de atividade física moderada por semana

Fernanda Courinho

comum que pessoas sedentarias pensem que são necessarios grandes esforços para miciar uma atividade 6sica ou manté-la. Ocorre que a caminhada tem seus beneficios comprovados pela Organização Mundial da Saude (OMS), que recomenda 10 mil passos por dia ou 150 minutos de auvidade fisica moderada por semana.

Realizada de uma forma adequada e regular, de acordo com especialistas, favorece o sistema imunológico, previne doenças cardiovasculares e a demencia.

A cardiologista Tanane Emen ch observa que a caminhada é uma prevenção para todo o tipo de doença, inclusive para o canper. Os beneficios podem ser sentidos ja no primeiro dia, uma vez que o organismo libera um hormonio chamado endorfina, que causa bem-estar e, consequerarmente, reduz o estresse.

"Pessoas que já tiveram um problema cardiovascular não precisam ser medo de fazer exercicio, desde que passem por uma avaliação adequada. Mas ficar parado também é prejudicial. O ideal é fazer na medida certa". pyalia.

O cardiologista Pietro Lima, do Instituto do Coração, explica que, por exemplo, na corrida chega um momento em que o gasto energetico e tão grande que

a pessoa perde músculo. Segundo ele, a caminhada consome megos músculo e mais gordura.

Acelerar o metabolismo

O casal formado pelo vendador e afleta de 5-

siculturismo Marcelo de Jesus Oliveira, 33

anos, e a professora de inglês Consuelo Ne-

una 39, marrem o hábito de caminhar junto

"Caminho para apelerar o metabolismo e a

gordura quesmar", dis Marcelo. Já Corquelo

we no mando um moembro. "Ele me incontiva.

todos os dum na oria de Itapanica.

"Com a caminhada, ganha-se massa magra, perde-se massa gorda e não perde músculo. Tanto que os grandes fisiculturistas usam termogénicos e fazem caminhada ou bicicleta para perder gordura tão rápido daquela forma. Agora, tem que lembrar que tem uma dieta equilibrada".

A neurologista e professora da Multivix Soo Yang Lee observa que estudos recentes mostram que as pernas, mais precisamente as panturrilhas, são consideradas o "segundo coração" e, por isso, a caminhada ajuda a prevenir a de-

"Quando você faz uma atividade aeróbica, você melhora a circulação sanguines no cérebro. E. com isso voce melhora a oxigenação, porque uma das causas de levar a uma morte de neuzônios e a falta de circulação", afirma Soo Yang.



Pessoas que já tiveram problema cardiovascular não precisam ter medo de exercício, desde que passem por avaliação 99

Tatlane Emerich, cardiologista

I Vinho

LIMA TAÇA

(250 ML)

Side morrowskinsk 5.575 passos em uma caminhada de 49 minutos para queimar as 225 cakomas ela bolhicia.

4 Gim tônica

(25 ML DE GIME 75 ML DE TÔNICA)

São necessários 2.650 passos em Uma caminhusta de 21 minutes pars quoireer as 100 ca-RICKAN CLE DISTRICTAL



2 Cerveja larger

UMA GARRATA (BESTAL)

file occupation 5.385 passos em uma caminhada de 43 minutos para queimar as 200 calorias da bebida.



5 Champanhe

UMATACA DE 125 ML

GOOD DECESSAON NO 2.520 passos em uma caminhada de 19 minutos para queimar as 90 calorsas da bebida.



3 Vodca

UM DRINGUE DE VODCA (25 ML) COM SUCO DE LA-HANGS (100 ML):

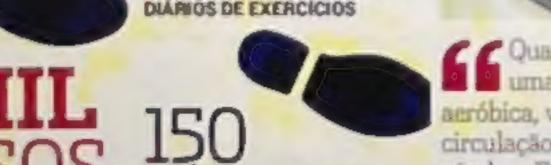
STATE OF THE PARTY 2.720 passos em 22 minutos para

que mar as 110 calorias da bebida.

6 Cidra UMA GARRAFA (665 ML) São necessários

5.670 passos em uma caminhada de 51 minutos pars gueimar an 240 cafortes de bebida.





Box Yang Law, resumminglishs

O QUE DIZ A OMS?



10 MIL PASSOS POR DIA

A 300 MIN. POR SEMANA DE

ATTVIDADE MODERADA



Quando você faz uma atividade aeróbica, você melhora a circulação sanguinea no cérebro. E. com isso, melhora a codgenação "



SAUDE E BEM-ESTAR

Aplicativos para ajudar na caminhada

a aplicativos para ajudar o monitoremento de quantidade de passos, calorias, distancia percerrida, batimercos cardíacos, entre outros, estão fazendo a cabeça de

quem adotx caminhada como atividade fisica. Ocasalde aposentados Marinz Cardino Duarte Sobrosa, 55, c Tunios de Sonna Solvena, fd.

tem o costume de fazer cami-

phase daurius ha ceren de seis

meses. E eles

usuam religious senartis arches.

"Usernos o apsicativo para moretorar os batimentos cardiacos e acompanhar o rinno da caminhada", conta Isaias.

Issias explica que é hipertenso e percebe as beneficios dos passos. diários. "Gosto muito de fazer musculação e fazendo canánhada melbero o condicionamento, fico menos ofegures e tembo mais disposição e força", avalia.

A personal trainer Andrésa Garcia destaca que entre os beneficios: da caminhada están o fortalecia mento da musculatura, o auxilio na perda de peso e a melhora no condicionamento fisico.

"Peço que meus alunos façam caminhada diária. Quando não conseguem ao ar livre, peco que caminhem

na esteira. Não abro

MARIZAE **ISAIAS** GRAM smartwatches. acemaórios que permitent enougheran diversal variávels importantes. como passos percerridus no lersys do dia e a frequência cardiaca

milo", afirma Andreia.

De acordo com o professional de Educação Finica Christian Rosa, os principals aplicatives granatos são o Strava, Nike Euro e Asics runioreper. "Possibilizem so usuário aralisar a distância percorrida e relacionar com o tempo utilizado. Por exemples 6 km por hors seria em um ritmo de 10 min por km, o que gi é uma boa referência de velocidade para iniciantes."

Christian Rosa explica que os smartwatches são acessórios que

permanent monaturar diverses variiveis importantes para mensurar o condicionamento fíxico, como passos percerridos ao longo do dia, frequência cardiaca (controlar a intensidade de suas atividades) e consumo calórico por azividade.



DÉ OLHO NA SAÚDE

Contando os passos

X and reference was not blances a Barrieries' Rodrigues, 45, tem o habito de caminhar diariamento e una relógio smartwarch para medir a quantidade de passase stados e calorias pordidas.

"Extensio a gente a monitoral ricesa. evolução. Quanto mais a gunte observo, voi crisordo um parâmetro e se estrends a sec security was. Use mise no porque é moderno, eus com um objetivo que, meste caso, é a sacide".

EMAGRECIMENTO

Recuperação

Compresents Falipe Ferrandes Bortolicesi. 34, que tem o hábito de fazor camplade deramente, fazie stividade linice and contrast a covid-18. Devido la suqueles de deença, ficas com difficuldades respiratorias e não con-

pagata fazor especiales. De engardos El qualito e ja recuperou a forma finicii. count a commence

"Volter a questriber his sale messes o me sinte jevem. Não conseguis subir El degrave. Pondi on 16 quilos e selemile pi cont 5 quilèmetres", afirma.



MAIS DISPOSIÇÃO

Até aos domingos

O corpression Luiz Antonio Passoto, 47, tem a hábito de caminhar com a multier, a gerente consercial Fabiana Sardenberg, 45. Antônio mantém a hábito de caminher todos os das pela reanisă há cerce de 10 area.

"Camesho até aos dominges. O corpo peda. Misika multier começeu ká: dos aros, per enertação mádica. Ceminitur deba a gorde mais disposits, dà mais qualidade de vide", afema o empreserie, que costuma caminhar no calçadão da Beira-Mar.

OPINIÃO



Se a pessoa está com excesso de peso e fora de condicionamento, o ideal é começar com a caminhada para evitar lesões. É uma atividade física que melhora a aptidão cardiorrespiratória 99



CONFIRM AS DICAS

A caminhada saudável

MANTENNA peu abdonen commido para ficar com uma postura ereto, evitando dar na fambar e no percogu, porque à l'endêncie è que e cerpe on projeto pura a frente.

USE UM TÉXIS respirável, não pode ear muito faciliada. É nacessório que fezita uma estrutura para los portar e peso da pessua. E que tenha amorracimento, que geralmente é properceional so valor do társis.

3 VISTA ROUPAS LEVES, proferen-cialmente de pores claras.

HEGRATE BE ON COMPRAGIN COM-4 tempos maneres de 30 minutos. Se passar de uma hora, mas reposipão deve ser feits post leciféricos miagua de coco.

5 É NECESSÁRIO usar protetor so-lar, dependendo do horário em gue for consister, oculos escurso a vi-

6 IMPORTANTE SABEN respector o rismo de cada pessoa. Guralmento, os profissionais indicam a comizihada como atividade fisica para penecas sedentários, em defrimento a oufrae de major implacto, como a corrida. para evitar lendes mosculo enqueleti-

Pauls Christian Rose, professional de Edicoalls Pierra.



TENES COST amortecedor é o idoal para prwitcar a athridade finian.

TRIBUNATURISMO

Roteiro de fé e beleza nos Caminhos da Sabedoria

Trajeto com 108 km de caminhada em Ibiraçu e João Neiva percorre 22 igrejas e um mosteiro. Peregninos buscam autoconhecimento

Kally Kalle Larriage Marriage

aminho de 108 km de peregrinocko espiritual que une o budamo e o cristianismo. junto com belas paisagens para contemplação, meditação e busca DAY SUFFICIAL PROPERTY.

Esses são algams dos atrativos do Caminhos da Sabedoria, trajetofoito entre Ibraça e Joko Neiva, na regula fursibita dos Imigrantes, no Estado. Ao todo, são 23 pontos de referència histórica, sendo 21 ca-

DICAS IMPERDIVEIS

Nelas e acrejas, alem do Santuarso Diocesano de Nossa Senhora da Stude e do Mosteiro Zen Morro da Versem - majores a results de la e espiritualidade regionais, incluinsko er morromento do grande Buda.

"Thirsou consugra este laco-estre as duas religiões, pois abriga o Santairin, sinal da fe extolica, e o primeiro mosteiro aon-budieta da America Latina", resculta a arrenne regional do Sobras, Carla Borro-DODG BANKER.

Els oveits que o Caminhos da Sabodoria é o primeiro trajeto de peregrissoro espiritual do Brasil. "Xie tem sido considerado um aque cimento para o Caminho de Sareiago de Compostela, na Espanha".

O cenário conta com farendas centenárias, matas, cachaviras, viles italiana e quilombola, vinicolas, labricus de chexcolate, agua de coco e estações ferroviárias, com hospedagens oferecidas pelas famaliana da regido.

O monge Kendo Bitti, vice-abude do Mosteiro Zen Morro da Vargem, explicios que o trajeto foi criado pelo monge Daiju Rimi, abade do mosteiro, ao voltar do Japão, na dicada de 1980. "Ele mapeou as kerejas e capelas da regido para faner essa perugrinação e agradocer pekos ensinamentos cristãos em sua vida", explicou o monge Ezrolo.

Quando o peregrino chega ao mostriro, é realizada uma oficina de meditação e apresentados ensipersentus budistas, como cuidado com a noturera, ética e cidadania e

Você sabia

O promise Buids fel-DATOS NA POPO North Statement State mode a 2º major de ascesto, E 9º cube 30 and contracting pair with A AND THE PERSON NAMED IN COLUMN 2 IS NOT THE OWNER, WHEN PERSON NAMED IN COLUMN AND RESIDENCE OF THE PERSON NAMED IN alte frenchingen, print groupe Dife-Man is removable its presure yells



O MONCE NENDO INTTI manifes a capata Norsa Surhara da Punha ao tado do prande Buda umba religiosa.

vida harračnica em consunidado.

"A majoria dos nessos visitantes. é cristão. Nosso foco aqui é o crescimento humano. Queremos que, independente da religião, eles salam daqui pessoas melhores. com ferramentas para seo autocopheomento", disse Kendo.



PERSONNES for arriv a resta Cambridge da Sabrabria tala began Commission, Comm. permaines am propriodades da região de Tolrago e João Nobe.

É um caminho de cunho espiritual, onde o peregrino pode ter momentos de contemplações 99

Resimpels Recopireds, gain de turisme



O grande Buda, am Ihiraçu, é o 2º major do mundo. Não debus de comer o pastel da cidade no passar por la 99

Emmer France, guia de toriume

Rota turística Trajeto da peregrinação Caminhos da Sabedoria



Figure Montess Car Marin de Vargere, Principios de Barago, Bellancia guas de ballera,

SAIDA MAIS

Caminhos da Sabedoria

 II CIRCUITO Caminhos da Sabadona, triado em ISEE é um dialogo entre a Выдінню в о сумниковню, в Г синиthis do peregrinação mas trust do Brasil. Passa se por vissas comosidades, con mata atlantica, agresadistrict, restrictioned, pilips a cable.

U trajeto

- CADA PCSTIDA i grupo de honomo parchriston o neu trajeto, maz on geral, o passers é feite em circo diss. A prisetação é informar ao mosteiro sobre a peroprincial com articoldincia peto initiations (27) 9/9739-7990.
- Disk is tigração Matrizo São Marcon ao Penson Pagin Lagos do Vide (Miked).
- * Disk It: Do Penque Pague Lagua do Valor Plaban (10 km). Extend o dia maque á helta a viseita so gracole fiscia e an Monteres Zun Morry da Vergent
- ISA 3: De Plabas à Comunidade Qui-Iombola São Padro (Ulian).
- > DIA 4: De Comunidade Godombola Siko Pedro a Santo Aradrag (3) kach
- * Dirk Is Do Santo Antiboso a Ibscapu (18) kes). O Santivairso Novasa Senhora da Saude é a ultima par son, biolitarido é KWONES.

TRIBUNA TURISMO

Passeio para provar 30 tipos de queijos

diversos, agridoce, defuma dos, de origem italiana, francesa, holandesa e inclusive com receitas exclusivas capixabas. Quem é apaixonado por essas delicias artesanais precisa conhecer a nova Rota dos Queijos, em Jodo Neiva.

O trajeto é de cerca de seus qualó metros, com cinco que parsas e mais de 30 tipos do produto. Varias são de familias de origem italiana, uma proxima à outra, que também oferecem cafeterias, vinhos, pratos feitos com que pos e produtos de senvolvidos na região.

Proprietanos da Queijos Giaco min – local com mais de 20 anos de historia Giacomin e Pedro Flenrique Borlini contam que a produção foi ne aprimorando e hoje possui uma linha de queijos especiais, como o bordo (maturado no vinho), monte nejaro, com 30 dias de maturação, o rota colonial, com película vermelha e 60 dias de maturação, entre outros.

Cada queijo tem uma especificação, o tempo de maturação e ainda fazemos o controle de umi dade, temperatura e acidez de cada receita. Tudo é feito de forma artesanal. O queijo capinaba e o rota colonial são receitas exclusivas nossas. Já o montanhés é uma receita de João Neiva e quatro quei

janas fabricam", explicou Pedro.

Ele contou que amda neste ano a nova fabrica vas ficar pronta e tra contar com visitação. Varnos colocar um vidro na lateral e as pessoas vão poder acompanhar a fabrica ção. Mas hoje, na loja, apresenta nass a quegaria e os produtos.

Outro local com quenos finos e gourmet é a Vila Veneto Quenario e bistro. Os proprietanos Roberto Cuzini e Renata Ravani preten dem enar uma visitação em toda a propriedade, para mostrar desde a retirada do leite ate o final da fa hocação dos quei as com espectativa para o segundo ternestro.

Roberto frisou ainda que traba lha com receitas francesa, italiana e ate holandesa. "Nos também le vantamos a bandeira do queijo original de Joso Neiva. Te nos o ter nur la sico com tecnologia de eti queta comestivel. Outra opquo quenda dos clientes é o queijo ve neto gourmet, muito usado na pas tronomia, com 30 dias de matura que macio e de sabor forte.

Conside turismo em Joan Neiva cum dos diretores da instancia de governança da Região das Imigrantes, Edmar Antonio Pinto conta que ha passeus com lo qui lametros de caminha la para a Rota das Queijos, con uma parada para almoço em uma das quena que exista as castras que atro



GABRIE LA Gracomin e Pedro Henrique Borlini fabricam mais de 30 tipos de queljos para os cilentes em João Noiva

ROTA DOS QUELJOS

As queijarias

- > DEL CALO
- > VILA VENETO OF E AT A F T TEO
- > ECH ANTINE
- > DO THEYO
- > QLE . 05 JA DE N

Passeio

> 0 TRAJETO tem 6 km. Ha grupos que fazem camenhadas pela região para conhecer os locais e paisagens

TRES TORKES

OUTROS PONTOS TURÍSTICOS



UMA RAIZ em formato de dinossauro virou uma curiosa atração em Jose Netve no Rio Piraqueaçu, no Camenho de Santo Antônio, rota funstica do município.



A GRUTA DO MORCEGO, em João Netva, faz o maior eucaseo.

O local á pequeno, mas conta com uma befeza que encenta
os visitantes, pois tentiuma cachoeira dontro dute.



O CIRCUITO COLIERI é um roteiro com seis trajetos de caminhadas, que percorreibiraçu, Joso Neiva e Santa Teresa. Na funera, edificações historicas e gastronomia são destaques.



O CASARÃO dos Violende, que era uma fábrica de arços para violenos, atualmente á uma pousada. Foi construido há mais do 100 anos o froja expositiversos a istramentos musicas.

Cervejas premiadas

Em João Nerva, há uma das melhores cervejarias artesanais do Espirito Santo, com três rétulos premiados pelo Fostival de Cerveja Artesanal de Bumenau, Santa Catarina a Três Tories Cervejana.

Fundado por três irmãos, o local tembem tem restaurante. Nosso chferencial é a qualistade do começo ao fire do processo. Essa é a quarta vez que participamos e todos os anos fomos premiados. To mos recebido muito turistas e o que elos mais gostam é de degustar as cervejas", apresenta o sócioadministrador Fabricio Tomi.



O SEGUNDO masor jequitibá rosa do Brasil fice em Jolio Neive, com 47 mefros de altura e 12,5 metros de circumferência. Para abraçar e árvore, é preciso de pelo menos 12 pessoas. Há valus e melanto na regiso.



PROJEÇÃO de como ficara a nova sede do centro de convivências, que vai atender 500 idosos em bairro de Vitoria

Jardim Camburi vai ter novo centro para idosos

Construção do
Centro Integrado de
Assistência Social e
Esportes, em Vitória,
tem previsão de ser
concluida em dois anos

Alexandre Passos

comanda antiga dos moradores de Jardim Camburi e regrão, em Vitória, o Centro de Convivência para a Terceira Idade (CCTI) ganhará um novo capaço.

A unidade a ser construida tera 1.700 m., em um predio de três andares, com direito à pucina aquecida para aslas de hidrognástica e natação, a leita de loga, dança a alongamento.

Na manhà de ontem, o prefeito de Vitoria, Lorenzo Pazzilini, assinou a ordem de serviço para a construção do Centro Integrado de Assistência Social e Esportes (Ciase), o novo centro de convivência.

A nova undade será implementado em um terreno que atualmente se encuntra desocupado, na Rua Esther Oliveira Galveira Serafim, em Jardim Cambará.

O centro tambem contará com

nucleos do Centro de Referência de Assistencia Social (Cras) e do Centro de Referencia Especializa do de Assistencia Social (Creas)

"Aqui, vamos cuidar deles da melhor forma, com ações de es portes, assistência aocial e educa ção. Tudo isso de forma integrada, em um predio padrão que vai ser vir de referência para o Brasil", atirmou o prefeito.

Atualmente, o centro funciona em um espaço provisiono, no mes mo bairro, e atende cerca de 380 idosos.

Com a nova extrutura, a expectativa é ampliar o atendimento pa ra maia de 500 idosos, como inforciou a secretaria de Assistência Noval Conva Schulz

"A população idosa pede espaços para atividades esportivas, e a politica de esportes é, de fato, min to importante. Alem disso, o CCTI è um serviço de convivência e for talecimento dos vinculos familia res. Ou seja, esse equipamento também servira para a garantia de direitos dessa população", pon tunu

Com R\$ 10,3 milhões de investi mento, a previsão é que a obra seja concluida em até dois anos. O se cretario de Obris, Gustavo Penn no entanto, disse que o prizo pode ser adiantado.

Temos o dinheiro em caixa e a forma de contratação da empresa é integrada, ou seja, com preço combinado. Temos tudo para an tecipar esse cronograma. Vamos nos enforçar para entregar a obra até meados do ano que vem", garrantia



PREFEITO
Lorenzo
Pazolini ao lado
do moradores
de Jardini
Camburi, após
a ordem de
serviço para a
nova sede do
contro de
convivência

SAISA MAIS

Espaço vai ter até piscinas aquecidas

Aohei

p TEM INICIO nesta segunda-feira e poesur o prazo de até dois anos para est conclusão a construção do Centro fritegrado de Assautérica: Social e Esportos de Jardim Camburi, Vitoria.

R\$ 10,3 milións. O espaço terá trás andares e contará com piscinas aquecidas e ambiente climatizado.

Atendimento

> A EXPECTATIVA é que, no minimo, 500 idoses sejam contemplados po-



LOCAL terà ambiente climettzado

tos serviços

Divers Galvass Seratim. O bairro possui meis de 60 mil habitaires.

ALEM DAS AULAS de hidrograntica, ristação, loga, dença e alongamento, a unidade tembem contara com nucleos do Centro de Referência de Assistencia Social (Cras) e do Centro de Referência Especializado de Assistência Social (Cross)

Festin Protesture de Visirie.



SEXO& SAÚDE

LORDIA BALDOTTO conteto@forunebeldoms.com.br

Tenho a sensação de que "ela" está larga!

Laura (nome fictício para não expor minhas pacientes), e ela me fez logo a seguinte pergunta: "doutora, eu estou achando que a minha vagina está larga, ela era mais apertadinha, "Estou com o mesmo parceiro há anos e não sentia dessa maneira?"

Só para explicar a Laura esta com o mesmo parceiro desde os 20 anos e agora ela está com 45 anos e teve duas gestações

Com o passar dos anos, assim como a pele vai ficando mais flácida, perdendo colageno, a vagona também passa por isso. E o pior: em alguns casos, nem precisa chegar a idade mas com as gestações isso ja acontece, principalmente se a mulher ti ver tido filhos por parto normal

Isso também ocorre quando há alguma laceração, mas pode acontecer independente do tipo de parto

A boa noticia é que tem tratamento. Muitas vezes, ele não precisa ser por via cirúrgica Laura me contou que estava sem au toestima, que não sentia nada na relação, que achava que o mando percebia e que essa situação já estava depeando-a muito abalada.

A primeira coisa que fiz foi acolher essa dor dela e tirar da cabeça dela que a vagina dela tinha alguma culpa.

Oprazer do outro
não depende apenão depende apenão disso, mas cu
disse que poderíamos fazer alguns
tratamentos para
melhorar casa situação e consequentemente resgatar sua autoesti-

Inicici passando para ela uma serte de exercicios pélvicos.
Aprender a prender e soltar a musculatura podem ser feitos em qualquer lugar, auxiliam no fortalecimento e na percepção da região genital.

Esse exercicio tambem é conhecido como pompoarismo e deve ser prientado da forma adequada para não ter dano. Após isso, marcamos uma sensão laser vaginal, interpo e externo, pois ela queria aproveitar para melhorar o aspecto flacido externamente e de quebra, a la rear

O laser interno é um aparelho que tem uma ponteira com estrutura metalica que directoria os disparos para todos os lados, fazendo um giro de 360 graus e apertando o canal em todas as direções. Ele reforça a parede e estimula o colageno, trata a flacidez e melhora a perda urinária da menopausa, dependendo do protocolo aplicado.

Para os casos de flacidez, como o da Laura, que sente a vagi-

na mais flacida e perdeu um pouco do atrito durante o sexo, geralmente indico até três sessões. E a gente pode fazer a sessão externa e interna no mesmo dia.

Então, fizemos um protocolo voltado para a reposição do colágeno também no lado externo, e para apertar o canal.

A aplicação é super-rapida e simples. Para você ter
uma ideia, ela é feita no proprio consultorio. Sempre
uso um pouco de
creme anestésico
local para evitar o
desconforto, e o se
gredo é del xar o
anestésico agir por
mais tempo.

Para quem tem medo de sentir dor e corre de procedi mento s, não s e preocupe porque e mesto tranquilo. As unicas contraindi cações são para equelas mulheres

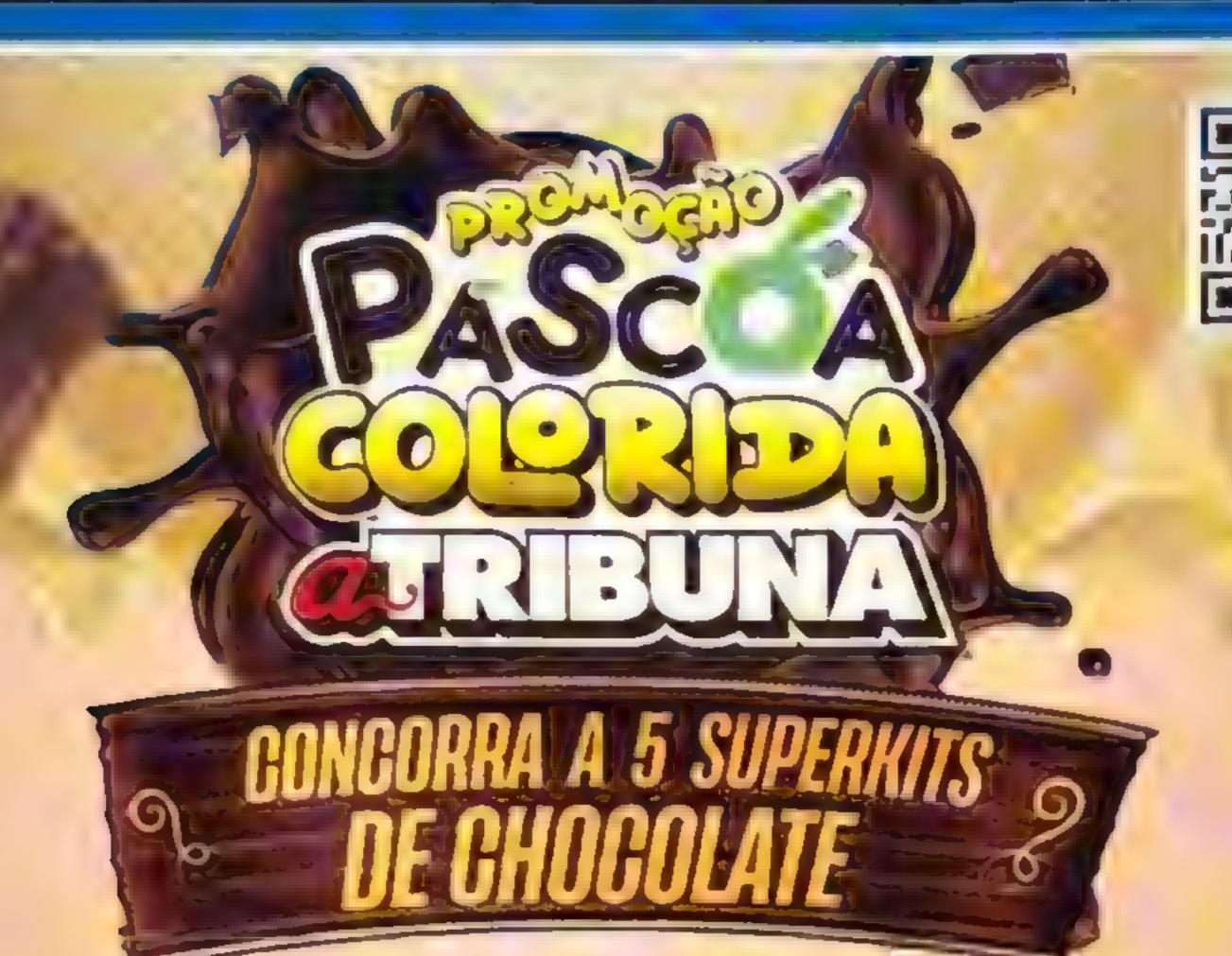
que possuem lesões na vagina ou com alguma infecção, como

E preciso estar com o canal vagnal saudavel. Gostou das informações? Conhece alguém que já reclamou desse problema? Se sim, terei o maior prazer em te receber no meu l'instagram dra lore nabaldotto. Por la conversames de todos es tempos se n'important de todos es tempos de sexual

LORENA BAL DOTTO e gree sargista



Com o passar dos anos, a vagina val ficando mais flácida, perdendo colágeno, A gestação também contribui



DEIXE SUA PÁSCOA MAIS DOCE E COLORIDA

PARA PARTICIPAR

- PEGUE O POSTÊR QUE FOI PUBLICADO HOJE, AQUI NO JORNAL A TRIBUNA.
- PINTE O DESENHO DA FRENTE DO PÔSTER.
- JUNTE OS SELOS QUE SERÃO PUBLICADOS NO JORNAL E COLE NO VERSO DO PÔSTER.
- PÔSTER PINTADO E QUEBRA-CABEÇA MONTADO?

 Entregue o Póster na portaria da Rede Tribuna até o dia 28/03

 Rua Joaquím Plocido da Silva, 225 Ilha de Santa Maria Vitória

Os selos serão publicados no período de 19 a 26 de março de 2023, no jornal A Tribuna.

Apolo:



DA PROMOCAO

Realização:

Jornal

CIRIBUNA

O Jornal do Espírito Santo

Mãe e filha vencem o desafio do Enem

Raquel Guilhermino, 39, começou a estudar para ajudar e tranquilizar a filha, Karinny Keterly, 18. As duas passaram na Ufes

Clovis Rangel*

aquel Guilhermino, 39 anns, e a filha, Karinny Keterly Ferreira, 18, provaram que os laços familiares também podem dar certo no mundo académico.

Moradoras de Castelo, no Sul do Estado, elas estudaram juntas, foram aprovadas no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) e passaram na Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes).

Karanny conta que estava ansiosa pere a prove e sua máe se ins creveu para dar força para ela.

"Consegui convencer minha mão, porque era muita araiedado, estava desesperada e, quando ela foi junto comigo, fiquei calma"

Mas, ao receber a noticia que tinha passado na faculdade que tanto sonhava, a ansiedade deu lugar à felicidade, "Especialmente depois da pandemia, a gente teve um deficit de educação, então a ansie-



KARINNY passou em Engerharia de Petróleo com e apolo da mão Raquel

dade só sumentou", disse-

Raquel contou que foi aprovada em Engenharia de Petroleo, campus de São Mateus, ja Karinny, em Cièncias Económicas em Vitoria

Vendo o nervos smo da filha, re solveu acompanhar a jovemnos es tudos. "Ela me ajudava, porque eu tenho disculdade em matematica e português, e eu a ajudava. Vendo que eu estava als, ela conseguia se sentir farte", contou Raquel

Por meses, clas leram materiais que tinham em casa e conteudos na internet è essa rotina era conciliada com o trabalho da mão, um

estagio no forum da cidade.

Porem, Raquel disse que não es perava que fosse passar no tercei ro curso superior, visto que já é formada em Pedagojoa e cursa Direita. "Quando eu vi que passei, fiquei muito feliz, mas não irei cur-

Apegada & famika, Karinny sentirá saudade dos pais e irmãos quando for para São Mateus. "Estou tentando não pensar, pois cho ro Vou sentir minta saudade da minha mac e dos meus irmaos"

*De Paula Comunicação

Sedu prorroga prazo do Pré-Enem

A Secretaria de Estedo da Educação (Sedu) prorrogou para até a próxime existe-feire o prezo de metricula para o Pré-Enem 2023, curso preparatório gratulto para o exame

As matriculas devem ser restizadan nes escretaries des escolas pa-

ra ne guars os outudantes foram so fecionados aciam escolas polos hibratos ou polos on line

As aulas terão evicio, em todos os polos no dia 27 deste més Haverá turmas hibridas e também furmas on line

Fezinha

MEGA-SENA

Cancurso 2575

LOTOFACIL

Concurse 2768

19 - 21 - 22 - 23 - 25

GUINA

Cancursa 6103

08 - 36 - 43 - 60 - 69

· MILIONÁRIA

Concurso 43

03-06-08 11 -14 -33

Trevos sorte ados: 4-5

DUPLA SENA Concurso 2495

Pro scientacte o

02 - 16 - 22 - 29 - 35 - 39

19 - 24 - 31 - 37 - 44 - 45

TIMEMANIA

Concurso 1912

01 - 20 - 25 - 52 - 62 - 71 - 74

LOTERIA FEDERAL

Concurso 5748

P PROMIS 85.850 2" PROMIS 51 UD? 2º Prefado 2498 - 4º Prefado 46 MAO 8" PHENO 07922

DIA DESCRITE

Concurso 733

04 - 12 - 15 - 16 - 22 25 - 27

FONTE GRANDE

POR LUCZ TREVISAN I fentegrands columnit grant com

Endividamento de familia capixaba bate recorde, 91,2%

Dividas com cartão de crédito e empréstimos estão pesando no bolso dos capitabas. Em teversiro deste ano, o andredamento de familias de Vitaria alcançou recorde festonco, segundo pesquese de Fecomércao Totalizou 912% contra 71,5% registrados em fevereiro do ano passado. A amostra aponta que 36.8% das familias não turão condições de pagar suas dividas em dia Émillovorairo de 2022, a inadimplência era de 29 5% O cartao de credito aparece como o principal "vilao" dos endividados (82 7%) seguido de gradito pessoal (118%) No Para no meumo penado, o revel de endevidamento familiar licou om 78 3%.

Gastos tipicos

ha avaliação tecnica da Fecomercio a alta verficada foi puliada pelo grupo familiar com renda acime de 10 sa arios minimos ir que "gastos tipicos de inicio de ano impactaram o indicador de feveroro" Cha que "for dividas não e nocessa namente tum le que a qualidade de see endradamento expressa pola madimpiència moroco mais

atom, su' Salier la la necessidade



de modulas que destravam o crescimento de Pais com menor inflação e taxas de juros".

Negócios em Sampa

Governo e Findes avalam abortura de escritório de negocios em Sao Paulo, com o objetivo de potencializar e economia capixaba. Já é escritório de representação do governo cogitado para Brasilia foi descartado, para não gerer confido com a bancada federal captraba.

PEDRA AZUL NO TOPO TURISTICO - A partir de 240 milhões de avahações feitas por vinjentes, a Boolong.com incluiu a região de Pedra Azul (Domingos Martins) entre ganhadores do prêmio Traveller Review Awards 2023 Nos destinos considerados 'mais acothedores" o associados à beluza natur ral. Pedra Azul ocupe o sétimo lugar no ran-

Rota Azul avanca

Aprovado na Assembiera Legis lative, o projeto de Fabricio Gandini que cria a "Rota Azul" entre Domingos Martins, Venda Nova e Castolo aguarda sanção do governador Casagrande. Na justificativa, hà manelectações favoraveis de empleendedores de região por "estimular o desenvolvimento turistico e a agriculture familiar*, Tera 30.5 quilómetros percorrendo do entorno da Pedra Azul até a Parque do Forno Grande. A empresáris Roberta

Agustar, que produz lavandas e calés especiais na regiao, diz que "é um sonho perto de virar realidade"

... Chão no caminho

Sao cerca de 50 empreendmentos anuados ao longo de rota prevista. Porem, há chảo polo caminho; dos 30 quilómetros, 19 autão sem perimentação. Em apoca de chuva, funsta não vai.

Fim do Pré-Sal?...

O tornalista capizaba José Casado. em conversa com a coluna, comenta sua informação na Voja sobre o fim da exploração viável do pré-sal, como é forte ne costa brasilora, nos proximos 15 arros, devido ao esgolamento. Na matéria, Casado revola que a nova fronteira do pré-eni pode ester na costa do Amapá, na divisa com a Guiana francesa: "Um nevio-sonde de Petrobrás faz prospecção lá, deade 5 de dezembro de 2022, ao queto diamo de quase um metrão de dolares".

...Risco amazônico

Mae è decisito complexa para Lule e Maring, "Alem da questag territorial, explorar o pré-sal ne foz do rio Amazonas pode implicar vazamentos e projuezos ao meio ambients", finsou.

CURTA

ENERGIA DO FUTURO. A Findes lança, ne próxime quarta-feira, a Rota Estratégica Para o Futuro de Industria no Estado, onde dezenas de especialistas tracem caminhos a percorrer.

EM LONDRES Governador Renato Casagrande vai participar do evento Lide Brazil Conference, 20 e 21 de abril. em Londres. Encontro "suprapartidario" vai debater política econômica.

NA DIREÇÃO DA CULTURA. Exposicão de retratos de artistas famosos, com a assinatura de Wagner Veiga, podo ser vista até 19 de abril na Vitoriawagen VItoria.

NOVO ALBUM Dostague da cene cepixaba, o cantor a compositor Juliano Gauche apresenta seu novo álbum, nas plataformes digitais, ne próxima sextafoir a.

QUEM FALA Fres Betto palestra no Colágic Agsetirsano, em Vitória, no próximo dia 31 as 8h30, sobre "Desalice da Conautura Nacional o Internacional*

FILOSOFIA NA PANDEMIA "São as aguas de março lechando e verão com promessa do vida e nova ve imação" Parodia entreouvida na tila para neva down contra covid 19





EM ALTA MAQUINA TRICOLOR

Emiterde majore de German Carro, o Flu menance golecus, critisms o Volta Restordapor 7 a O is garantes vega na final do Care. pecenato Canoca. O adversario vira de dueto de hope army Vsaco e Flamendo

Somenite o atacente argimento mercou Qualifing visites into joign it as formour plaumite. entrangero com mais gots pelo tropica



EM BAIXA TAXA PARA NAVIOS

Na prosima quarta ferra, começa a seraphuada à nove famile fina por moretora ments des embercações que ficam nea arress de fundr to do Extado ID velor atual. our 6 de RS 170350, survivá para RS 16 729 65 revalide proxima de 1800%

A pobrança ver alcançar embarcações que utivizam todos de portos capinabas.

OPINIÃO DO LEITOR

Escravidão analoga

Official had post on que a compressión durar man tamen. 300 aron. A Les Aures he emmade qui 13 de mass de Bibli. Pale an elle ha programs obsergly per phila, an arath ga OF ESTIMATE, 20th on transfering the new between he forproduct (ES) a Almantia (AA3). A lab quar purp esta crime de-WE REPORTED BY MANUAL PROPERTY AND ADDRESS OF PARTY AND ADDRESS OF THE abidios em todo Brand. En reio bustama a discrimiração de CON MANAGEMENT PROFESSION, Balles de capacita-relacións e indistribu-les-On the today or arrays school as regarded

Valdate Curvalto Ferrura, Mate da Seres - Serre

Superstição alvinegra

Not, bolatogramans, achieves pur workes comes que stillation for a reposition of the state of tiguires PU. Somos superstrussos direde a década de 1940 com o presidente Carldo Rucha, Gração à sus supermitado formes carresidos em 1948. D Grances susa no Experto Sarto doedo a docada do 1950, sempre partico-30. Hithurive nee does jouge recented, on Estaçõe Kleber. And ode - no ultima partido uma gobrada por 7 a 1. O corto ore restrant story pigue como transfamily del Cartellica.

Alde Jose Barryca, Autónia Honorty - Wilsrie

Martin has corresponding upon a Primara, angle Carres, has designed Private da Mina. 225. On the Europe Martin (CP 2000) (CP). Martin (EX). to the first and the company and the company of the Andrew MATT concerning.

TRIBUNA LIVRE

PERMONALLS FOR HOSA



O sino a dobrar

a algum tempo, lá no Reino Unido, alguem teve uma r feia interessante, reduzir a numeros o cotidiano. disministrate to the same as listing a recess of mopolitis estades do planeta. Os resultados obtidos fariam tur de vergonha qualquer povoado miserável dos mais atravados panes do mundo

0 mais

chocante foi

a falta de

sentimentos de

larga parcela

da população.

Talvez esteja ai

a explicação da

omissão estatal

5 200 11 3 C PS SE as was a figure The time to be the second to the January State of the State of t h - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 The Part of the Pa F FFF 47 7 13 3 r to a combine rouge

Fig. 6 has been accounted and the second property that he an a se was appropria t to tra ampained * T Tax 25 12 17 16 h

to the " Seas harmon with a Mar a very floor a read of

esmetata, in de que o Entado for actornado. The P. ST. don THE RUNNINGS or that was a few re en je 40 400 00 00 00 man have been full my V V 21 / 2 1

C CAPE OF A A A A HIT A CO COLL A A TON HE 9 1 48 2 616 Man Peaks wit or make the bear to F 1 4 7 FL 40 PC T-43 to a reservable

was seen makes much as a A BERKELLER TO THE PO To so you distribute the doe I was to early a but verum este destino ao longo da 2013. No Featings former mustaclosdurante a pandettua per estaren pelarmas. Na Hungra podem ser retralmentos a person de printos

Trata or claru, de um problema. COMPRESSOR - HUMB COMP WINE, WITHOUT trafa a certe as, raho punus poe pronfor ferm on matter A total ratio prode se provider o Entado. Com into rata production conductor as institute, they

No serve bureausis, afront Newson who were to the ser-

Manufacture Facult purplic A chicante consisting up his measure a fallenge sevitimentos humanos de larga parecta da população - das pessom comure. Alast talver estres at recebenção de ocuado estaral

Abris a jane la de minha casa. Diffus posts from Conseque a recordar an examin this mendigm on cup a elli is a present abast alem et menes. has now a late again because the hands on amount others leagreembles the broatest que remaite ram ate em mueta. E aufatamente

> distribute conta de que Londron e lit, é aquit é em indo lugar.

Com o esparsto es-Falls Co.

rut Contemple s STATE WELL A ST EADS MIRCHARD & part track a term Tit 25 1 4 sarjeta, embassassas pelo rustoso s ctu dos listades.

Est que aproxima w e primha se des the older und card have to Um "vice latin" Manuo, pli estava Arterior to produce dealers.

 X = 4 chr pure rouger ris dure. the ofinal, elegen agents um circ hottro e rulis um met hi o a a

f scoto dobrarem en suson da Capela do Carmo, anunciareles o entardecer Ousu dizer, com president District que eles deirasam pela raca humana - a qual deverta, recordando Thuman Jeffernon, mostrar temor durate de um Deus que arrena de balo e justia bergiorataente justa.

PEDROVALLS FEUROSA 4 desembergador do Tribunal de Justice do Esperto Sarto

atribuna

MASSAU - EUITOPIA, MAGIO E TELEVISÃO LTDA - EMPRESA FUNDADA POR JUÃO PEREMA DOS SANTOS

MAIN PROPERTY AND ADDRESS OF THE SECOND PARTY AND MANY CONTRACTOR PROPERTY CO. form CEP EXPLICED Fundaments CEP EXPLICATE PLANE RECORD PLANE (IN 1985) IN IN THE RESIDENCE

ECITOR GERAL (Liciano Flangel

SHAFTORA COMERCIAL Larens Lawrence

DIRECTOR TECH CO INCLISTRUAL

ANORME AND CHITCH HAS INCTICED wall water ar

FALE COM A REDACAO

GERAL 3231 0000

FOR YOR EXECUTIVE THE RESERVE TO SERVE THE PARTY NAMED IN JED1-0034 Perfect the special party of the party of the party of CHEFTS BE REPORTAGES! General Residen

ZZP OUB. ZJ 2-1046 grant and the property

2231-0230 province with law area. Charles have a continued ENTREPENDINGS TO THE PERSON contract wheels we are in

PULITICA \$20 k HOLE? gading off-radio flavors corn. by

POLICE. 210-1031-1031-1031 Zdr-1034 A secretarization of the second

Distributed in ESS CO. CONTRACTOR SERVICE AND ADDRESS.

1 1 1 Bur-was ser-easy war-west the property and the

BLASSES STATE STATE dues à l'especien SCHO-Josh

O'D WHILL MAD

THE BURNE COLUMN

OF SHIPLE

PLANTAGE

\$0000 B47

CACHELINE.

-

grippes again



SINDJORES ENC





EM ALTA MÁQUINA TRICOLOR

Em tarde magica de Germán Cano, o Flu minenne golegu, ontem, o Volta Redonda por 7 a 0, a garantiu vega na final do Campeonato Canoca. O adversante virá do duelo de hoje entre Vanco e Flamengo

Somente à atacante argentino marcou Quatro vezes no jogo, è se formou o quanto estrangeiro com mais gois pelo tricolor



EM BAIXA TAXA PARA NAVIOS

Na proxime quarta-feira, começa à ser aplicada è nove tante fixa por monitoramento das embarcações que ficam nas areas de fundeio do Estado. O valor atual que é de RS 1103.50, caltará para RS 18 729.65, reajuste próximo de 1800%.

A cobrança vai alcançar embarcações que utilizam todos os portos capixabas

OPINIÃO DO LEITOR

Escravidão análoga

O Brasil foi o pais em que a uncrevidão durou mais tempo, 350 anos. A Les Aures foi asserada am 13 de enero de 1888 mas anda há pomose vivendo em etunção antioga de e spravidas. Como as encontrades em fazandas de Bre-Intuite (ES) a Almorée (MG). A les que pure este crime deve sor muito branda, pois a miche sempre relata estes agrsocios em todo Brasil. Se não bestaque a decrimenação de dar, estários monores, falte de aporturadades e trápigránthe em today as green cobre or negrod

Voldaci Carvalho Ferraira/ Mate da Serra - Serra

Superstição alvinegra

Nos botatogueness, achamos que existem coissa que só acontecem com o nosso time, como perder para a Porluguese-RJ. Somos superstaments dende a decade de 1940, com o presidente Carleto Rocha, Graças à sus supershção fomos campedes em 1948. O Gionoso joga no Espirito Santo desde a decada de 1950, sempre ganhan. do inclusive nos dois jugos recentra, no Estadio Klober Andrade - ne ultime partide uma golsade por 7 a 1 0 cmto ore realizar cours jogos como mandante em Cartectos.

Aido Juge Barroce, António Hunorio - Vitoria

Maredo sua currespondencia y are A Tribuna, seção Carras inst Junquire Placate de Silva, 225. Pre de Sante Maria: (CEP 21075-0771. Misono (E.S. qui group parts or mail appraigniff registrifus commits. An appropriate registre companyon, ordered a standard on CFF is to be force. O registrative registre pode vacada 900 caracteria.

TRIBUNA LIVRE



PEDRO VALLS FEU ROSA

O sino a dobrar

á algum tempo, lá no Reino Unido, alguém teve uma ideia interessante: reduzir a números o cotidiano dos mendigos de Londres, umas das mais ricas e ensmopolitas cidades do planeta. Os resultados obtidos fariam corar de vergonha qualquer povoado miserável dos mais atrasados países do mundo.

0 mais

chocante fol

a falta de

sentimentos de

larga parcela

da população.

50 para começar a conversa apurou-se que 79% deles já fo ram vitimas de agressões físicas causadas por discriminação - em 35% dos casos foram socados e chutados. 9% deles já serviram de "banheiro" - dormam em paz con disse "em pax"?) na sarjeta quando alguém decidiu umnar em suas faces.

Em 34% deles foram arremessadas pedras e objetos diversos. Se nos limitarmos às agressões verbais, 48% forum ameaçados e 50% insultados. Constatou-se ainda que 54% deles já foram vitimas de roubas e 7% de violencia secual.

Mas talvez o mais triste seja a

constatação de que o Estado foi acionado em apenas 42% dos CANOS - OS TIMACTONYES de Londres samplesmente não acreditam nas instituições que deverram defen de los material e moralmente.

Talvez eles tenham razão. Um relatório británico datado de 2015 revelouque a possibilidade de um mendigo ser morto pelo Estado é 6.5 steres major rela-Invaniente a populacao em geral

Nos Estados Unados noticiou-se que dada cidade gusta milhões para encarcerá-los indefinidamente. Na Arabia Saudita quase 20 mil tiversin este destino no longo de 2013. Na França foram multados durante a pandemia por estarem pelas rass. Na Hungrus podem ser condenados a penas de prisão.

Trata-se, claro, de um problema complexe - macega máceão, com teda a certeza, não passa por prender feministration Austorialo pode se prestar o Estado. Com istr não postem coadunar as institut, and

São veres humanos, afinal! Nossos semelhantes! São cidadãos!

Mas determos o Estado para lá. Afinal, o que de mais chocante constatou-se fui mesmo a falta de sentimentos humanos de larga parcela da população - das pessoas comunit. Alias, talvez esteja at a explicação da omissão estaral

Abro a janela de minha casa Olho para fora. Corneço a recordar a noticies dos mendigos em cujos corpos jovens abastados atearam fogo pelas avenidas de nossas mais ricas eidades - e de Toquio, Lisboa etc. Vieram-me à mente relatus de agressões tão brutaus que resultaram até em morte. E substamente

> dou-me conta de que Londres é là, é aqui, é ern todo lucas.

Com o espírito estremecido saio à rua. Contemplo a cena rotineira de algood miscravers preparando se para mais uma noite na sarjeta, embalados pelo ruidoso silêncio dos Estados.

Talvez esteja ai Eis que aproximase e aninha-se dena explicação da tre eles um cachorro. Um "vira-latas" omissão estatal Manso, ali estava mostrando respeito

e afeto, não para rounar ou morder - afinal, ele era apenas um cachorro e não um ser humano.

Escuto dobrarem os smos da Capela do Carmo, anunciando o entardecet. Ouso dizer, com o poeta John Donne, que eles dobravam pela raça humana – a qual deverta, recordando Thomas Jefferson, mostrar temor diante de um Deus que scima de tudo é justo. Samplesmente justo.

PEDRO VALLS FEUROSA .. desembargador du Tritiunal de Justica de Eagunto Sardo

ATRIBUNA

NASSAU - EDITORA, RÁDIO E TELEVISÃO LTDA - EMPRESA FUNDADA POR JOÃO PEREIRA DOS SANTOS

Ras Josepher Macelo de Sáve 225 Min de Sans Mario CEP 29 005 010 Vinore ES Ferm (27) 3231-9000 / Fex (Reductor (27) 3223-7340 F4,14,244,CFE-PE Fene (81) 34K3 8556 / Fex (81, 34K3-858

CONTOR GERAL Luciane Rangel

DIRETORA COMERCIAL Legge Lawyer e

DIRECTOR TECHNICO MUDUSTRIAL June Yanti**EDITOR EXECUTIVO MULTIMEDIA** Seprani

SINDJORES



FALE COM A



EDITOR EXECUTIVE Harrison Contr.

TXN 6004

CINEFIA DE REPORTAGEM Construct Partier! 3331-0006/23 31-0043 الأرادية بالبراية بالمرافعة الشيب بوسوي ميل

ECCHOMIA II)+6275 the street which have been be CHOADES REGIONAL to should **ESIES**

College of which the payments for

350 de 27 public des Printes Russes and les

POLICIA. TEN 6036/230-6002 323-6034 pulling freeholds from the fire

ESPORTES 337 403P different de la faction de la

BUT WATER FOR THE

THEOLINA CINCANE ELT-6224-743-6223-78-9-6613

DEPOSITION. 117 5.7 FAMILIAN PRODUCTION Quality By

P 5/76 A

THE BUILD ON LINE SHIP ORDER CACHURINO (28) 80001 TR25 BUARAPARI THE RESERVE **QUAL A RADIKEA®** 3337-6HB

ATT MEMBERS MYD AD ASSOCIATE (27) XXZ2-63X3

Policia investiga assalto à casa de ex-deputado

Mais de R\$ 2 milhões foram levados por criminosos. Luiz Carlos Moreira, a mulher e os dois filhos estavam no imóvel, na Serra

Taymara Nascimente

Disherr e pal, por meso de Departa ne no Especializa de de laberdaghe and recorness (Deic), está investigando o m salto à caus de familie do en deputado estadual Luis Carlos Morcera que aconteceu na madrugada da blinns sexts for a quety. V From non-na Seria Disasse cm. the man ile let him had a ram terralins pelos bandidos

Até a notte de ontem, nenhum envolvido no assalto havia ude press. No dia do crime, quatro en minosos armados e encaputados entraram na casa da moma, onde execumoes-deputado, a mulher e un filhen, um behê de 6 meses e um merico de 10 anos.

Segundo a pulica, en cramacacarevision o encretario e o quarto da casal. Durante a ação, eles treevam de indicar onde estavam escondo dus RS 2 millsbre em dishero

O valor serte o pagamento da venda de uma fazenda. Alem di montante outros RS H mil em di-



LUIZ CARLOS Moreira vitima



CASA de en-deputedo Luiz Cartos Mereiro, que fel invedido por queiro homens prinados o encapalidades

mbetro e guan, alem de duas altas e e mega e a cocan e um anel de rubi, foram leva

Cameras de segurança respirata File Children brought process and retival determinental carregardo a quantità em dinhe en la fuga os bandidos quebraram a porta de vidro do questo do casal e astram pe-

QUEM É ELE

Carreira medica

FILINZ CARLOS MI RIL HA & MADICO & for deputado estadual por três vezes a vereator de Serra por don manda tos. Em 2020 disputas navemente some vagaing Compre Municipal, man-Care to service

Paret or DE , a series rep a set th a competition of large fiverant. vantamentos Foram recollistas. amentras de materes budosteu e digitais que ser lo analicadas enlaborations. O caso será in collecdo prin delegas se parrementar.

Co ladefres querom um a um pela Six 1 portão principal O vides-The same same same needle popular of the to state between the rune (50 tru pacote grande è acremenado e D tegundo bandido desce Em tr PRINCIPLE BOWN OF REPORT OF MARKETING OF MAR to A cens for registrada por voltaday 51:30 U bando r amus paker fundamenta en ar

A reportagem do jornal A Tealearns territors facult consisters on the ritimas pur tele fine e ficula cerca-

de diaschoras no local do crime They ran fent ret drive

and Cartin Money on hone he and a column partment zos corres in da herra por don transvator. Irm 2020, ele chegou a deep and the sense of the unite vapa and Camara Municipal porem não foi

17 minutos

Carro invade loja e deixa prejuízo de R\$ 60 mil

Um carro despreemado invados uma loja de móvem, na masergeta de sonte in con Jaburu na Vila versia. O prejuizo se gundo o logista, é es alsado em mais de l'ét ottenul.

I was in de videomonitora ment cognitizant commento can que o carro invado a loja e o meternia logi em agrinda

O dono da loja, identificado comp Walgumar Fardim, não estava no local no momento do crime "Era por volta, las 4h30. and analysis with from Ia lando que tinha aconte ade conacidente. Eu levantei rapida marrie carpanel havaillerare to que realmente los um acidente grave. Techa um carro aqui dentro e a verme estave tisda que brought assessment

Walquimar relating que o motoresta fugua do local mas deskom para tras o vetendo e três pareing own, que procharam no es resdau pelo Samu para um hospital da região. De acordoconsideration estavam feridas an the tell his

United de las trens detre un hanne que tendoù later on que o condutor reducine a velocidade O he man arras were to fram de Conta a Constanta da Can Hamman, Market Approve texactly mas have married beliefe also ola a em um posto de combusta vers antes do neidente.

Quis o acidente, câmeras repastraram o momento em que o homem sate do carro e fuero emdirecto ao barro Garoto.

Segundo as passageress que estavam no local, o motorista sa stoba da igrado em alta velocitale hi um tempo e as mulhe. res chegaram à pedir para que cle purasse, mas nem successi-

Ainda não se sabe o que pode ter motovido o readente. As sinmai foram secornális e o moto. rista fugia do local. O carro for rebocado logo em arguida.

Textemunhas cuntaram our ele vinha de Prata da Costa emdirecto a Jahuruna, pela Henri que himemo em alta velocada. de Funcionários de um posto de combustivets tambs in che garam a visualizar o momento. em que ele estava hebendo e a maten unten, must, como ele fugiu, não podemos afirmar", esplicou Wakiur nar-

"Reviraram tudo", diz funcionária

Durante o rusho que acontrereu na cuon de Lour Carlon Moreura, na madragada de ultima sexta feira, on criticinosus chegarans a quebrar portas e revirar móveis na busca pela quantia em dinheiro

Lena funcionázio, que preferatake or advertable of continuous ontrevista è TV Tribune que co cominoros só não entraram nos denates des terrates time to bright fechadas.

"No hore que en chegard em cana. Já estava tudo espelhado. O quarto estava tudo bagunçado e o vidro de parte estava quebrada-As homes que eles deram aucus na porta para quebrá la, mas an nesnew locate, purque on outros quar-

tim estavam toden feebaden. Che games 6 ver quatro presonn, lisas. rules daving parts were to country (see proestavam encapuzados" functionaria

Per nota, a Policia Militar disarque busca forum restrados, mas Harrist and the second of

"I have retraca to pulle to the Letars after an indiging a entracate sem que percebéssemon fim se gorda, elea subtram para su antidemulher que te avector projection of managements pela parede Só estavam en casa o en deputado Luiz Carlos Moretes, a espuna, um behé de arts encues e um menino de 10 anos" divur a functionaria.

Part mores, a Professor Christian report a população pode denunctar por meso do Divigue. Detrocicia dic. un infrações. A lunção é gratuata e if above the harmon parallelesse pade nor fister majors mer except

Conservation of the transport of the first of the contract of as we are restricted as as deliter



BANCHEHJS cortarem a flação e a arame e entreram pelo muro da casa:



CAUCID quebrou parede de loja

Trabalho presencial ganha força

Levantamento mostra que 94,82% das vagas de emprego oferecidas de novembro a janeiro foram para trabalhar na empresa 100% do tempo

SÃO PAULO

modelo hibrido sera o nevo normal." A maxima tão propagada dutante o isolamento social causado pela paislemia de covid 19 e contrariada por um levantamento da plataforma de empregos InfoJobs.

Dos \$190 anuncios, com 2010 vagas olertadas, a preferência de contratação é para o modelo tradicional, aquele totalmente presencial. As informações do jornal Value.

O levantamento, festo com vagas de empreso publicadas entre no vembro de 2022 e janeiro de 2023, mostra que o modelo hibrido (com parte do expediente presencial e parte remota) representa apenas 2.48% das ofertas, contra 94,82%, de vagas totalmente presenciais.

Ja as vagas totalmente remotas, tendência por quase 2 anos de pandenua, representam hoje 2 % dos anuncios. Para Ana Paula Prado, CEO do Infojobs, a volta ao escritório ganhou força nos ultimos meses, porque as empresas perce-

beram a falta de integração das pessoas e dificuldade para trans mitir a cultura da empresa.

"Temos visto movimentações em todo mundo com o retorno aos escritorios. Recentemente Wall Street comemorou a ocupação de 50% de seus 'offices' pela primeira vez em anos", comenta

Elon Music, assim que assumiu o
Twitter recentemente convocar
os funcionamos da Tesla de volta
ao escritorio tempos atras. Outro
exemplo de CEO cansado do modelo hibrido e o executivo-chefe
da Disnes. Bob lgur

Ele disse aos seus funcionarios en janeiro, que eles seriam esperados no escritorio, presencial mente, quatro dias por semana a partir de março. Segundo ele o trabalho presencial beneficiaria a criativadade, a cultura e as carrestas dos empregados.

Fatos semelhantes ocorreranina Starbucky e no Goldman Sachs no exterior e ate nas empresas de tecnologia. Apple e Google entre elas

"O home office oferece qualidade de vida e hem estar para o cola borador mas a imersão pode ser um desalio, prejudicando ate mes mo o desempenho da função", afirma Prado.

do, permite equilibrar os beneficios do presencial e remoto. Vejo como uma tendencia em negocios de diversos set ires a adoção desse



ANA PAULA distrique o modelo hibrido continua sendo tendência, por permitir transmissão da cultura da empresa

formato de trabalho, comprovado ate mesmo pelo aumento de oter tas nos últimos três meses."

O levantamento do InfoJohs mostrou que o modelo hibrido cresceu 16,6% no Brasil no período analisado e mesmo assum somo apenas 2.4% o das ofertas.

SAISA MAIS

> HINANGAS 10.2%

Areas que mais oferecem vagas no modelo hibrido

> COMERCIAL E VENDAS-34% > TECNOLOGIA da Informação 10.5%

Áreas que mais oferecem vagas no modelo home office

- > COMERCIAL E VENDAS 22.4%
- > TECNOLOGIA da Informação 195%
- > ADMINISTRAÇÃO 79%

Trabalho a distância

- DIM dia em home office passou do 55.5% em 2021 para 34.f% em 2022
- * A Fuy pontua que a redução do perentidad de filaboración ex om como office pode ser devido à redução das restrições impostas pela pandemia entre 2002 e 2003.

Fents Inicipose e FGV

Atuação só em casa fica mais rara

Levantamento do FGV fore mostra que casu o numero de em presente que ainda adotam o resime de trabalho em home office.

Em 2021, 57,5% das empresas estavam em home office no Brasil, de forma parcial ou total, archundo in que já adotavam essa modalidade antes da pandemia. Em outubro de 2022 caro para 32,7%.

Porém, a proporção de colaboradores em home office teve pouca alteração entre 2021 e 2022, o que aponta que as empresas que mantiveram a pratica possam ter aumentado o numero de trahalhadores em lacare office.



HOME OFFICE quoda on oniprosas

Em 2022, o maior percential de trabalhadores em home office foi rejustrado na construção (40.9%) e o menor no Varejo (13.4%). No ano anterior, essas propurções ha viam sido de 23.3% e 11.2%.

Na proporção de empresas que adotaram o home office, a Industria e os Serviços, que se destacaram em 2021, com 72,4 % e 65,5 %, respectivamente, curam para 49% e 40,3%.

Em Serviços, 89,5% das empresas de Serviços de Informação e Comunicação adotaram ou ja adotavam algum upo de trabalho remoto em 2021. Agum, esse percentual segue aito, mas caso para 24,2%.

Líder nas vagas em geral

Com 895 postes formais de trabalho criados, o setor de serviços do Espírito Santo pusou a alta da criação de empregos em janeiro. Os da dos san do Ministerio do Trabalho e Previdência e analisados pela Reco mercio-ES – Seic e Senac

Idalberto Moro, presidente da entidade, lembra que o setor tem um papel fundamental no desenvolvimento capixaba, "Os primei no mieses do moi sempre são mali-

sados sob uma perspectiva gradual e acredito que novos projetos serão importantes para o incremento das atividades em nosso Estado.

O levantamento apontou que o Estado registrou um sakio postavo entre admissões e demissões de 1674 postas de trabalho em janeiro.

Serra e Vitoria foram os municipios que mais contribuiram com a enação de postos de trabalho. Foram 700 na Serra e 603 em Vitória.



Acesse nosso site



(27) 3320-5600

(27) 3320-5685

Invasão tecnológica abre mais empregos digitais no campo

Só neste ano, serão 178 mil vagas no setor em todo o País, e não há profissionais suficientes. Drones e robôs criam algumas das chances

Verbrica Aguiar

unvisão tecnologica no campo ena uma onda de novas oportunidades no agronegocio. Com eq apamentos agriculas sofisticados, uso de inteligência artificial, drones e robôs, a tecnologia transforms trabalhos que antes eram tidos como pesados e bracais. em turefas mass leves e intelectuais

Para este ano, no Pais, o cenario e de um total de 178 800 novas opor tunidades de emprego erradas no segmento e apenas 32,500 profis no naia disponiveis para preenché las. O que no Estado representa \$ 5% novas oportunalades, para 650 profissionan disponives.

A projeção nacional é da Agencia Alemá de Cooperação Internacional (GTZ) em parcena com o Servico. Nacional de Aprendizagem Indus trial (Sena) e com a Universidade Federal do Rio Grande do Sul-(LERGS

No Estado, uma das novidades é que a colheitadera de cale automotriz utilizada paza o cafe arabica fini adaptada para o cufu conviore pasero ands no collecta deste ano.

A adaptação foi necessária por cama da diferenca entre as plantas. "O arabica tem um gallio id, já o cotukin tem varios _{kar}hos e os grifos ficam mais repdos na clanta", diferenciou Fabricio Gobbo, diretur tecnicos do Serviço Nacional de Aprendiza gem Rural (Senar).

Segundo ele, um bom tratorista consequent fazer a colhecta. Mas alguns tipos de rismlagem vão extrauma man de obra muns qualificada cumo à de um tecmico em agropecuana ou enginheiro agronomo anterado com a tecnologa.

Nem da produção calorira, e produção de ovin tambiém foi destacada por ele. Fabricio explicou que as gram to no Estado, principalmente em Navia Maria de Jetibă, tem um "in sell sie automação tantastico". A termotoria vem sendo comprada la fora. "Poderia e deversa ser hi \$15500 adul", remailtou

Professionais da area apontam um araverso de possibiladades para en gunheiro inecamico e profissionais 🕨 da area de Tecnologia da Informa can que se interementa pelo setor

Presidente da Federação da Agricultura do Estado (Fara). A los Rochadestacou que esta na uma nos essadade de mão de obra mais qualifica la no campo "Se as persoas se co as car itizarenti com a qualificação po-Jem Jobrar ou impiacar o salame? britishites.

Falta mão de obra para pilotar

Esta havendo um "boom" no mercado de pulvenzação por meio de dranes. Ao mesmo tempo, há carêncie de pilotos de droves agrico-Las, develormente habititados para o

No Estado nescou a startup Agro Attas Brasil, primoire franquie e reakrar adubação, semeadura e aplicação de defensivos agricolas. per mino des auronaves não tripulades no Pale

"Nosse rade movel yas até a produfor rural com internet drone GPS, fudo embarcado", explicou Welter Santana, diretor de starhap installations Hub Base 27 Percebondo a caráncia de protos preparados, a startup vai fençar um fromamento pera os interessados.



Tecnologia também está presente nas plantas

As mudanças no campo estão em entidencia. Esó parar para observar O tratur, com GPS, prepara o solopara o plantio, enquanto o trisoria. ta, na cabine, com ar-condicionado. nuve musica e supervisiona o trabalho. Já a colhettadeira de fenão. milho, trigo e soja não so realiza a colheita sozinha, como tambemnicihora a qualidade do solo

"Els colhe o grão enquanto juga a pallanda para tras", expircou Errco Orletti, produtor rural, advogado e presidente do sindicato rural de Pinherros, Antes, varios trabalhadores fazzam a colheita, hoje se paga de R\$ 6 a 8 mal para profasio nais que ambam operar emas tec-SHIP INCHASE

Ele lembrou que a tecnologia não está somente has maquinas mas também nas plantas. "A gente não tinha planço de trigo e soja na região, era preciso uma nova for ma de cultivar que se adaptasse. No Espirato Santo, o meu primo fra o primeiro que plantou".

"As vezes, o produtor não vé que aquela planta é uma obra tecnoló. gres que está a frente de tudo enundo", destacou o diretor trenico do Senar Fabricio Gobbo. Ele expli-



COLHEITA de trige, em Pinheiros

cou, pur esemplo, que uma lavoura de cafe que produzia de 15 a 20 sacas por hectare, hoje consegue produzir até 110 sacas por hectare, gracias à termologia.

"Envolve toda pesquata em cama dos clanes, variedades de cafe que foram festas ao longo de anos estão disponiveis para o producor rural E uma tecnologia de dentro do la horatório que chega ao produtor, clucies resistentes a varios tipos de dovnça, com altissima produtivi dade", nfirmou

Até os tratores exigem mais qualificação

Algumas profissões

OPERADOR DE DRONES AGRICOLAS

- > NABILIDADES manuar aeronave não Impulado para pulvenzação de patencones outrains Emperor comme CHARGE OF THE BUSINESS CONTROL OF programação de voos, montagem de drone, tanous de guiverização, va zão, forma de aplicação
- > PARIA EXECUTAR a attividado à obre gationo ter o Curso de Aplicação Aero agricola Remota (CAAR)
- MO ESPIRITO SANTO, são 27 opera dores de dronos agricolas registrados, que podem fazer a pulvertrar; ao Os professionais recebem per hectare pulvertrado è rendimento podem ficar entre RS 5 mil a RS10 mil por PHO S.

TECNICO EM AGRICULTURA DICITAL

> 0 PROFISMORAL precise somethe britades entendendo de Tecnolagua da Informação e Comurecação (TICs) a de agnoultura, austantabilidade, por exemple.

DESIGNER DE MAQUINAS

OPROFISSIONAL deservoive magur.

nes para peculiandades de diferenten regroes, considerando aspectos er gonômicos, 1écnicos, visuais s MORNINGA TOTAL ON LONGENOUS AND LONGENOUS AN necessários estão a habilidade de ahar funcional dade e segurança.

GESTOR DE AGRONEGÓCIO DIGITAL

> 0 PROFISSIONAL precise for conhecenento do universo de digital e de gestão de negocios e presons. Entre as habilidades necessárias estão planejar e genra produção e comer chalazação por meto de tecnológia.

TRATORISTA

DS TRATORES já rião são mais os mesmos Com cabine, ar-condicio nado, computador embarcado, eles exigom que o tratorista tenha mais qualificação para opera-los.

OPERADOR DE COLHESTADEIRA

- > A CUEHEITAUEIRA de cafa automo-NO due voi sei usade nesta salre no E triado é uma maquina aha que, por mos de vibração, vai derrubendo p callé. Els process ser manususde corretamente, já que o marsmeto errado pude comprometer à setra seguirris.
- EMBORA já sejá comum seu uso párá o café arábica, ele foi adeptade para também per utilizada no café con-

- lon, considerando as diferenças en-Ire as plantas.
- O EQUIPAMENTO aubstitut os profis sionals que colhem café manual monte e ao mesmo fempo esse um professional qualitarity confeccimentos para utilizar a maquina. Ele custa om forme de RS 15 milhão Para a regrão de Jagueré, pelo menos 40 equipamentes já forem ancomanda. dos para serem usados este ano.
- > UM BUM tratorista comeguirà fazer a colheite. Mas alguns tipos de regulugom vão arigir um um técnico am agropecuária ou engenheiro agrónome, artenado com a tecnologia.

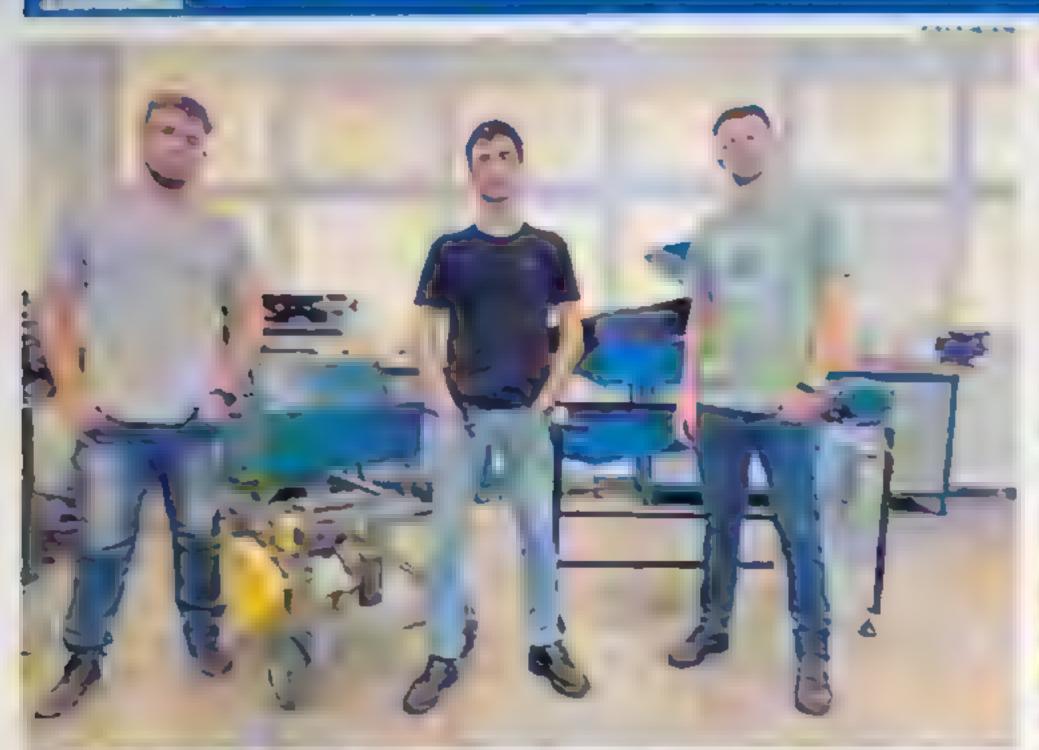
ENGENHEIRO MECÁNICO

 EnistE uma caráncia de profusio. MADE THE STREET, THE SE OF REPORT HANDSON em desenvolver equipamentos voltados para o agronogócio.

TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO

> COM O AUMENTO do uso da lecriologa no campo, tambom aumenta a necessidade de professionais da area de teonologia de informação afuendo no segmento

Feater Personal AT 4 fortion obsides ha repor-



ALUNOS de Pez, Adicision, Paule Henrique e Igur estas aperfespoando a maquina, formande a um proiefo comercial

ACTUAL WITH THE

Criação de cafeicultor vai virar produto no mercado

purtir da criação de um ahonader de cafe par un ... cultur de Varioes A a a DATE OF STREET, BY LET WELL BY A 12 magamas dineral federa Expension Sample Tree Self-selfs with de Itapemaran estão conseçuan transformar a maquina em um projeto comercial de engenharia

O abanador terma função de vepa an avier jaurenas de case umere haras gallos pedras din gran (I fingle a to be a to the beater as to consider and landers per moo, a maquina tende a ser de grande apada para (n. princia in con-FEEN

A sovenção foi de Anara Jos Ren Silva, 47 anos. Ele con-



trie que errois a maquina quand-NAMES OF THE PARTY OF THE PARTY OF THE PARTY. 2 1 1 6 6 4 16 1 10 10 mm On a talk talk coals

"FATSCE TO SECTIVE TO SEC בַּלְנַיִי הַיִּערנוֹ כִינֵי בַּרַ עַרִי הַיִּינוֹ בּרַ 2 J. C C 2 N. 3 "- 1 72 12" CL K

Emparatual Tolar form & harm with the the first with you can appert, course of a contra to when the white paint to the Table Table THE WATER OF THE PARTY OF THE P with the contract of

I THE WAY TO THE WAY WELL THE facility of the transfer of en sympathy "A mag, ina g e THE YEAR OF LEASE PARTY STORY Evania syna dependend di mar productionary 2 was report

No Diex in esta dantes de enter nhama mecanica Igor Falcão Tess Se 23 areas, Administra Northuga 22 e Paulo Henrique Padovani 25 estão trabalhando no projeto.

"O Anatalicio utilizava madei ra, carra de verdura. Tudo muito samples, mas functional. A gente

COLUMN STREET, STREET

da versão atual da maquina

conseguiram para investir

40 quilos

pegou aquilo ali para transformar em algo ainda mais funcional e comercial", explicing Igor.

Lidera e ter o prototipo fina ate o final deste ano, para a maquina ser comercializada a partir Je 2024

Igne explicou que o projeto de Anatalicio foi inserito no edital Centelha, do Governo do Estado. Contemplado, conseguiram RS 60 mil para transformat o projeto em algo mais fino, rebuscado e comercial. Anteriormente, a inicia tiva tambem recebeu apoio por meio da ex-deputada federal Norma Avuh

"Conseguimos comprar equipamentos, materiais. Temos a meta de tornar o equipamento ainda mais conhecido e vende lo". A nova maquina é mais rigida. mais resistente. Para a confecção foi usado aço, chapos metalicas Ela mede cerca de L3 metros por 70 centimetros de largura e pesa cerca de 40 quilm

Este ano o projeto está sendo les adoria lavoura para teste e fase. de perfesçuemento, ja que é quem usa o equipamento na pritrici que percebe o que pode ser melhors do no sparelho

Safra recorde no País este ano

Agronegacio

DISCREME UNITED BY AND YOUR BEAUTIES. AS MARKED TO A SECURITION OF THE PARTY. 40 anos. Para este ano, é esperada. untile barba recorde de mais de 300. andhibre de forresadas. Entre 2002 e 2002 o Produto Interno Bruto Agricole do Pere to de USS E2 billions para US\$ 500 billions

PINO ESPIRATO SANTO, BIAGROPAGNOS



GRADS de cart: destacure no Estado

abeonie 3.7% da população sceneencomments although the responsabled plan 3/4 do P48 Estadual O sette envolto distribucione edicatore e elemb ov critishes has meneral and as a weath-Straight Straight Commencer Commence con figurdos à dismibulção dos limits DISSESSED FOR DAMPEN CONSUMER S governo do Estedo.

Produção de cafe

DESPRETO SANTO sempre figure no renking como è maior ou argundo meior produtor de cafe común da . Tree"

Novidade

 D.THI US-0 do fecinologia fambien nos. piantas, já está senda reaszado plantio produtivo de soja e trigo no 2000

Brown Brown & Brown Brown ... world

Pulverização por drones é mais eficiente, diz estudo

 Fig. 4s brish bring a bringing Carrier a de doenças nas can ser great a day has been be granet erat sande the ep top more, the st por perquesadores da Universidade Federal do Esperito Santo Ufes

Committee and or discount of Ednes Learly in Variation brought for observado que aplicar 400 litros war incented con trains on 10 kins. por hectares com drong time a mexma eficacia no controle dos fungos.

"Com o drone, se desperdiça mence produces para o solo e raio se expôse o homem a condições adversas de contaminação", lembenu. Fie ressiltou que a intenção não é fornestar o uso do defensava mas como ele ja é usado, a ideia e aplicar de forma que cause o munmo de impacto pinanel

Segundo o Ministeno da Agricul tura, Pecuarus e Abastecimento (Mapu), attualmente no Sestema Integrado de Produzio e Estabelecamento Agropectation (Agrenge) has RM registras de operadores de drones. Se incluir as entidades de ensino de current de aplicador arrengencola rerrains, o raimero vai para LC



PULVERIZAÇÃO por meio do drono

No Estado, ido 27 operadores de drones registrados que podem fazer a pulverazação. "Falta mão de obra qualificada para operar o drone. Tem muito aventureiro. E uma producio que da uma renda muito boa, a depender do contrato de servico. Geralmente, recebe um percentual cobrado por área. Em bous condições climaticas, é poisivel fazer de RS 5 mil a RS 10 mil por mér", lembrou Ednes

O operador que faz esse tipo de voo sem as qualificações adequadas pode ter o regustro cassado.

"Agronegócio emprega 33% da população ativa no Estado

"O agronegocso emprega nu Es perto Santo 33% da população econome; amonto otros e é respansavoi por 30% do PtB estadual sendo a atividade econômica mais importacte on 80% due municipios cape sabas, de acordo com a Secretaria de Amoultura do Governo de Esta de 15 mag)

Армым дередиено ет ективаю o Espaino Surito o um estado privi legade possus uma grande variação eda focámança quoto e demail fazz não com que seja passivel. o cultivo desde especies de china Investigate of the composite of the chimina from

Thange Goderston. a product Planter of distance on Personal

Outro ponte de grande importancat è a proumidade com grandes control consumptores, tacilitario a escoação dos produtos fintretanto, apesar da popança do setor do agronegocio no Estado, não por demos esquecer de busca com fante pela austenfabilidade das production, levando em considerayau aspectos sociate ambientais e occurriences a clus arrest mentus eminova, all que des este elles zata no senzi A sustantabilitate 4, CADA VIOLENA CUMPACIÓN DA RA HINO pararel da moração o de la cento"



ANATALICIO criou a maquina depuis de receber diagnos ace medico

PODER DO CONSUMIDOR

Uso correto do CPF dá até R\$ 100 mil a consumidores

Estado e prefeitura têm programas que dão prêmios e beneficios para quem inclui o dado na nota fiscal, como forma de combater a sonegação

Verbnica Aguier

PF na nota?" O consumidor certamente ja ouviu esta pergunta ao passar no exica de diversos estabelecimentos, no Estarito Santo e também em outros estados, rara efetuar o pagamento pelas compras.

Quem exige a nota fiscal e a inserção do CPF (Cadastro de Person Fisher) não só contribui para reduzir a sonegação como também pode concorrer a prémics que chejoum a

R\$ 100 md no Es-Dinto Santo

Alem dano pode conseguir recuperer parte do de nhetro ou ter desconto so pagar o Imposto sobre a Propriedade Predial e Territorial Urbana (1PTU).

Diversos estados e municipios de senvolvem anicia tavas para incenti

var que os consumidores solicitem o documento facal

não ioss ':..

Things Verancis, audirer flecal estadual e

No Estado há o programa Nota Premunda Captitaba. Por meio dele, o unua rio ae cadastra e, quando pede a nota fiscal com o CPF, já concorre a prémios

De acordo com a Secretaria de Estado de Fazenda (Sefaz), nos 14 sorteios resistados pelo Programa, até o ultano dus 13, já foram distribuidos en todo R\$ 1,965 milhão em prémios aos cidadãos sarteados e cerca de RS 3,290 milhões a entidades nociais cadastradas, por meiode sorteios e rateios mensas.

O auditor fiscal da Receita Estadual egerente de arrecadação e cadastro. Thiago Duarte Venáncio, lamentou o fato de que muitos consumidores não pedem a nota fiscal por acharem que ou politicas vão usar o dinheiro do impogo em proveito proprio, e que todo político e serndor são rums. "A gente mostra o contraine. Se mão fesse o tributo, não havern escolas, estradas", afermou-

Como exemplo do uso do dinheiro do

ICMS, ele citou a obra da Terceira Ponte, a construção de estradas e do Hospital Esta dual de Canacica. intestiment on emsequifança publica entre outras ações **Publicas**

Em Vitter in, tam bem existe um programa voltado para incentivar o pedido da nota fin cal. Pur tneso dele

o cidadão viu juntando credito ao excigir o documento e pode resgatar esse credato em forma de dinheiro, abatimento no IPTU e sugremos para futebol, por

O contador e advogado tributarista Walterleno Noronha destacou que a exigencia da nota fiscal com o numero do CPF tambem (aculta a confirmação de algum servicus que sou dedutivers na declaração do emposto de renda. "Acabafacilitando a confrontação das informaches prestadas ao fisco", destacou.

má por maio do programa do governo do Estado. O dinheiro foi destinado para pagar contas s invoctir ne carretra.

> lando que su tinha sido premiada, mas achei que era golpe. Liguei para Secretaria Estadual da Fazenda para confirmar other no site dalas a vi no

*Recebi um e-mail fa-

ELA SE DELL'ACM

Prêmio de 20 mil

A universitéria Maryana Spencer Lafalete Rodrigues ganhou R\$ 20

Depots que ganhou o prémio, ela começou a prester ainde mais etch-

"É uma segurança para gome sabor que está comprando em um local que cumpre as regras certinho", absorvou



SAIBA MAIS

Programa Nota Premiada Capixaba

DOUEÉ

F TRATA SE de um programa de governo do Estado pare conscientizar a população sobre a exportância de omissão de nota fiscal, alem de tornar a exigência de documente um THE RESIDENCE OF THE SECOND



SURTEIO do programa do Estado

2 0 MATRICIAN SE CLASSIC DE CAMPANIO no site notagremiadacapizabalas govibr E só entrar no ene, circar no borão "Cadastro" e na aba "Cariastro- or"

> LA ELE será redirecionado para o Acteur Odadão Após presentiver pa dados no portal será directionado novemente ao erte de Nota Premis-

P APOS EFETUAR o caria stro, presenchando os dados e escolhendo uma water age age at the larger water de eua preferència, o consumidor ja começa a fazer parte do progra-

COMO CONCORRER AOS PRÉMIOS

> COM 0 cadastro feito, ao realizar compras e pedir a nota fiscal com o numero do seu CPF o consumidor la extará concorrendo aos prámica.

Os promios

11

▶ I* PREMIQ: R\$ 20,000 ▶ 2" PREMIO R\$5 000

> 2" PREMIO RS 5 000 ▶ 4º PHEMIO AS 2 500



ENTREGA da nota fiscal ao cliente

SORTEID ANUAL ESPECIAL > UM PREMID du R\$ 100 000

Entidade sem fins **lucrativos**

> AO FAZER O CADASTRO, O CONSUMIdor escothe unus entidade sem fins lucrativo de sua preferência. Se o CONTRACTOR OF BUILDING A STREET apontada receberá um prômio à parte, no valor equivalente a 50% da premação dele

> ALEM DA PREMIAÇÃO por sorteso, as

enndades parhopam de um ratelo mensal. Toda compra que o consumutor val lazendo e exigendo e nota fiscal com seu CPF els vai dando pontinhos para aquela instituição que els apontou no cadastro, para que dis possa for uma fatta major no 0.5750.570

Beneficios

> ENTRE os beneficios de se exige a nota liscal, então

> COMPROVAÇÃO da posse do bem, THE PROSPER PROPERTY AND PROPERTY AND garantaj

CONTRIBUTE para o combate à sont. gação fraçal

► CONTRIBUIA para concorrância em-ACCOUNT OF THE PARTY OF

PGSSIBILITAR o numento do recolhimento do Imposto sobre Circulação de Mercadonas e Serviços (ICMS) O dinheiro è revertido em banehcio do sociadade, tale como corretrução de estradas, escolas, hospirais, mvisitmente na segurança publica. THE RESIDENCE.

 Elithoux as empresse a regularisarem seus cadastro junto à Socretaria de Estado da Fazenda (Selaz)

COMO SABER QUE GANHOU

DS SORTEIDS com os garhadores são divulgados no site: notapremia dacaptrabales gov.br

Programa Nota Vitoria

 D Mt/MICIPIO de Vitoria tembém tem um programa voltado para estimular a sobcitação de nota fiscal. Ele se chama Nota Vitoria.

COMMONS FOR A STRAM

> PARA ter aceuso ao Portal Note Vitóna, o morador priecisa criár uma conta no Portal do Cidedão. Depote, elevai fazer login no Portal Nota Vitória e acedar de fermos de uso. A partir dar, é só podir as notas hacais no municipio e acompanhar a liberação 10 14 1

RESGATE

> PARA RESGATAR o diribero por meio de deposito em conta é preciso ter no minimo RS 25 em preditos. O dicheiro também pode ser resgatado por meio de credito no IPTU ou vale ingresso para jogos de futebol, que aconfecem em Vitória.

PODER DO CONSUMIDOR

Mais de 90% não sabem como dados são utilizados

The total de 01 0% des mont deres de 1 stade para destruction salem para de de 1 stade para de

O entudo foi fetto a pedidi da Rede Tribuna, tob consideración despositores habeten benesis realiza desde torna on line do da é a 15 deste més. Ao todo foraste 3 °O en tros con los a materia com idade care e e e fil mos.

the same assessment as a secretic to be a secretic to be

O coest le conser la pese des Fabricio Numen Arevedo desta sua que o estudo tumbre a cest se pre 41 9% due contraverstados más sabem o que é a Les Caral de Protuche le l'acce del la discontraction de la manufactura del la manufactura del la manufactura de la manu

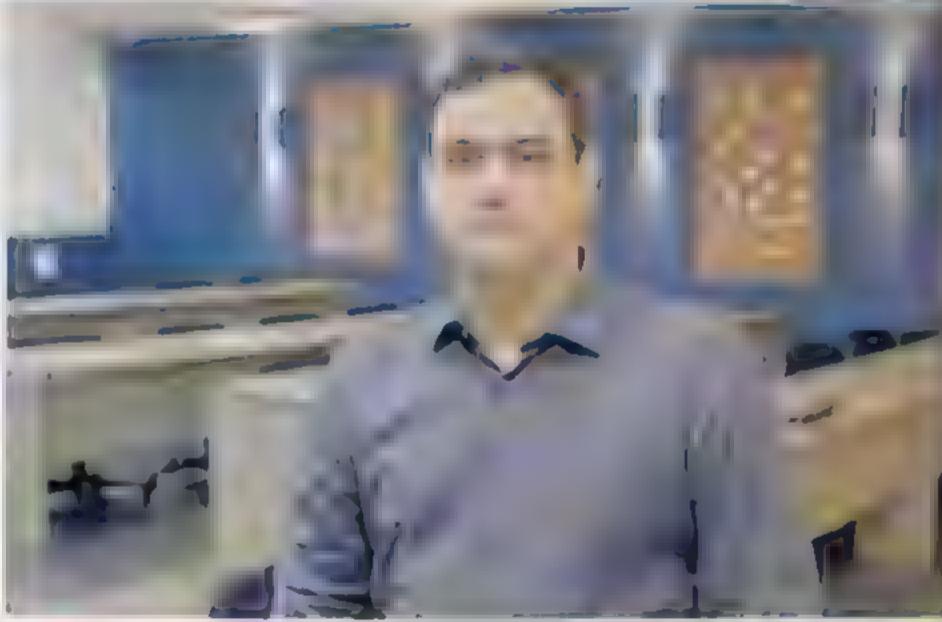
The handware questionals into an exempresan arrido paristan de la reparativa de la companya de la reparativa de la companya de la reparativa de la re-

A adversaria a a specialis a conpostiça si dasser l'eximida Alpostiça si dasser l'eximida Alpostiça de de se anno de
l'eximità de l'eximità de se anno de
l'eximità de l'eximità de se que e
l'eximità de l'eximità de se que e
l'eximità de l'eximità de

attendere programme de la best de

to see to proce set clear a large to the protor mater 105 500 midboles per infercial legal subsidial regiment in creations.

Para a advogada e especialismo em Ducco Dagast I becasa de Lina



O COORDENADION FABRICIO dince que BI 9% dus entrevistados não salam o que é a Lai de Protoção de Dades

decide of the same proportions

Secretaria de la locación de percente de que a la locación de la locación de percente el que a la locación de l

DO REBULTADOS DA PESQUISA

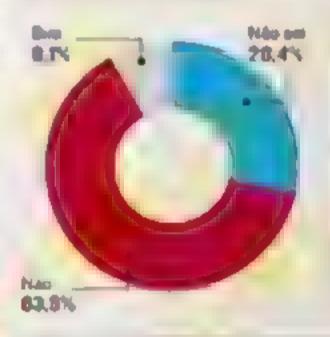
1 Come vord as sente quande uma empreso pode sous dadus pos

THE PERSON NAMED IN COLUMN 1	
Omeronshacio	14.0%
Research Service	0.55
Artso rezernal	4.8%
Enterete que d'en manacés	70.4%
Me serie abrigado a passar,	43.2%
quando proche de contçu	
pherocula profe conjuncts	

2 Vood oake para que cous dades puessais ple usades pelas impro-

Section 1.	
Não	01.016
See	674

3 Guardo umo empresa podo esus dados possoals, vecê pergunta pers quê eles serbs usados?



4 Protoção de Dedus?

-	D. Ph.
the second second	Series.
Mas	91.0%

5 Vecê quête que em elgiane cases upcé pada padir que a empresa en clus sous dudre possone?

	PN.
Não B,II	4

6 Vecé conte que seus dades são pretegidos?

to the same of	
Mile	B.Ph

Motodologia

- de forma on line, do die 6 ao
- Fundio, Guaragart, Viana e do interior com idade parte com idade a partir dos 15 anos, sendo a materia com idade entre 25 e 30 anos.
- > DE ACUMOO com a pesquisa.
 24 3% dos respondentes se
 etentificaram come do gárero
 mescularo, 70 3% come do gár
 revo femeraro, e 8 4% como de
 dutras gáreros.

accercacia

Receio de golpes

O recisio sets his die formicia se in thickes para aquimição de provincios ou previous acumparates o aprimer tado à blacer Pintegrara Paraceta, de 12 arros.

drie brook, takapir on ome the spanish meter souths but deres so bejoer in mus bos igo deres begon taket spanish gots q souths nee bracesty

O aproportanto arabiti que entre prescupação airda é maior entre quito sua, já que a primitude pri relação en acestrão



ENTENDA

Legislação sobre o toma

A Let Gerel de Prote, ho de Dedos (LOPO) e de Politis fem Lorso objethes proteger de destas proteger des relations proteger de destas en huma regne eso apprecha serviciones de comenciares partires de comenciares partires de comenciares partires de personales de personales de personales de personales de personales de

Para frecalizar se ela será segunda. fos crisida a Autoridade Nacional de Proteça: de (Sedus Penarias (AMPO)) que terá a missão de fiscalizar a aplicar as sanções, quando recessário. O texto que estabeleze as sanções foi publicado dia 27 de teveran o

FALA, LEITORI



produto tiver com prazo de validade

Course Stores, 32, materials

venculo, t necessario apresentar para trocar ??

66

nam confiece. Quem
passa nosso mimero?

Carl Miriniani, 06, aper-entada



note becal
os beneficios
se fazer isse 99

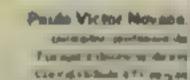
Pauls Honrigue Journ, St. columbs

AMALIBO

"Desenvolvimento do Brasil o Educação Fiscal"

Um dos fatores que delicultam o deservolvemento do l'am é o conjunto de regras fiscare e tributárias. Por mais que o escuntoristro sobrega el porte e conventante o a melhor sobreção é a mice ação ferral historia para os inferenciacios em ata e um migo su

Indirestanticista pagamon telluduri procedo comprimion um pau ou quardo costantica o calcelo Desta ecenta, pagamos telludes quando rese casamos quando camprantica uma casa e a te mesmo quando municipios



No diminio umprosarial multas empresau quebramporfalta de ess trução e socient problemas ris ese

Portanto quantitativa la arroresea no asserto como para saber
(prara alco de tributos atrates tos so
fina cara atratasta para quanti alco
paga con tributos trica anpio asta
do seguinda para qualmente o so
à festa reimo y al e arra-ariado
manie sa à o arres fine à frança
l'arras l'internant fraça, tiri e
n arranal manie a populatidado du
doutenolemento



PREDIO da Codesa, que foi privatizada e, em documento, informou que aumente se deve a nova central de controle

Taxa para navios vai subir 1.800% na 4ª

Valor aplicado para monitoramento das embarcações no litoral capixaba será de R\$ 18.729. Hoje, tarifa cobrada é de R\$ 1.103

Yamara Tovar

ENTENDA

O que é o VTMIS

 a próxima quarta-feira, começa a ser aplicada a nova tarifa fixa por monitora mento das embarcações que ficam nas áreas de fundeio do Estado. O valor stual, que é de R\$ 1.103,50, saltará para R\$ 18.729,65, um reajuste preximo de L800%

A cobrança vai alcançar as embarcações que utilizam os canais dos Portos de Vitória, Prais Mole, Tubarão e Portocel Ubu, ou seja, todos os portos capaxabas.

A Companhia Docas do Espunto

Santo (Codesa), em documento publicado em seu site, justifica o reajuste pelo monitoramento rea azado pelo VTMLS

A sigla, que em inglés significa Vessel Traffic Management Infor mation 5ystem, na pratica representa a central de controle e segu rança dos navios que facam na área de fundeio.

No documento que anuncia o aumento, a Codesa diz: *O valor apresentado passou por rudadas de discussão metodologicas para apuração de seu valor justo"

Fontes internas da companhia dizem que o sistema, de fato modemo e com custos elevados, terus sido pago pelo poder publico.

PRIVATIZAÇÃO

Ha seis meses, a Codesa passou a ser controlada por uma empresa privada. Entre os arranjos com a nova operadora, a Companhia de finiu seu novo nome, que passa a ser Vports

A administradora é a responsavel pelos planos de reforma interna do porto

Entre as intervenções pretendidas está a retornada da operação de produtus agriculas e fertilizan tes no Porto de Vitoria, a expansão do terminal de conteineres, novos projetos de petroleo e energia nas áreas inexploradas da Barra do Riacho, em Aracruz, entre outros.

A Vporta foi procurada para co mentar o reajuste, mas, até o fechamento desta edição, às 16 horas Ne ontem, não houve manifestação

O Sindicato das Agéncias de Na vegação Maritima do Estado do Espirito Santo (Sindimares) tam bem foi procurado, mas não deu retorno. Ja o Sindicato do Consercio de Exportação e Importação do Esperito Santo (Sindrex) informou que so se posicionará amanhá nobre a situação

Empresários são pegos de surpresa e temem migração

ponativel por monitorar è tralego de navios e cuidar da segurança das embercações que ficam na área de fundeso dos portos.

> £ CONSIDERADO um sistema fos-

> ANTES DA PRIVATIZAÇÃO, a tarila cobrade pele VTMIS ere de RS 1 (03.50

 AGORA, sub a gestão de uma emprese privade, a Codesa, que paseou e an chamar Vports, anunciou uma nove tartfa, no valor de RS 18 729 55 Que corresponde a um reguete próatmo de 1.800%

 D NOVO VALOR sorá aplicado a partir de quarter levra e terá eletto em todos on portos de Estado

> SEGUNDO A VPORTB, o valor, 18 ve-ZOS Mers caro que o atual, é jueto.

Fertilis Viperto - Antigo Codesso.

A noticia sobre o respiste da tarila faca por monitoramento das embarcações pegou empresários do setra de autoresa.

Empresas afiliadas à Federação Nacional des Agénesas de Navegacão Maritima (Fenamar) que foram ouvidas pela reportagem desconheciam a decisão da Vports.

Segundo as empresarios, a dividgação da nova cobrança não teve ample alcance. A nove operators do Porto de Vitária, agors privatizado, vinculou no site da Vports, o documento com as novas taxas. As fugtes ouvidas afirmaram que não houve outro meio de notificação.

O clima geral é de apreensão, uma vez que o valot cobrado pode



NAVIO no literal do Estado

sfastar os armadores - donos dos navios - do Estado, sendo uma opção mais viávei seguir para os portos da Balus e do Rio de Janeiro.

Os empresários não descarta rain tim encontro com e suela ato a fun tentar reverter a decisar.



MUNDO DIGITAL

Como se proteger do golpe dos boletos falsos

s vezes temos a impressão de que a vida moderna se transformou em um eterno ciclo mensal de pagar bo letos bancários. São tantos pagamentos, de tantas fontes e valores distintos, que fica dificil manter o controle e ficar atento para não cair no golpe do falso boleto.

A utilização

de um App

validador

de boletos

bancários

é uma boa

alternativa para

ter certeza

de que não

vai pagar um

boleto falso

Esse upo de golpe tem se tornado cada vez mais comum, pegando carona na onda da emissão e envio de boletos on-line. Criminosos conseguem, facilmente, alterar os dados do bene ficiario do boleto. dependendo de alguns fatores de vulnerabilidade encontrados nos dispositivos das vitimas.

Uma das formas mais comuns de adulteração de holetos ocorredurante a impressão do boleto. Enquanto a vitima esta emprimindo um boleto de uma conta, um

malware (espècie de varus) que está dentro do computador altera o código de barras do boleto.

An pagar o boleto com esse código alterado, em vez de pojoir a conta verdadetra, a vitima estara transferindo o seu dinheiro para a conta bancario indicada pelo golpista, geralmente uma conta com um beneficiário laranja.

A vitima so perceberá o golpe quando o verdadeiro beneficiano do boleto re-

clamar da falta de pagamento, Entretanto, com alguns cuidados é possivei se proteger desse golpe e ter certeza de que o boleto que está pagando não sofreu nenhum tipo de alteração. Então, vamos la a esses cuidados.

Não imprima seus boletos

A melhor garantia de que o seu boleto não foi alterado durante a impressão é não impeinii-lo. De preferència a fazer o pagamento utilizando o boleto digital.

O código de barras do boleto digotal é facilmente lido pelo seu aplicativo de banco, o que dupensa a necessidade de imprantr e o risco de adulteração.

Use um validador de boletos

A utilização de um validador de boletos impressos e digitats é

outra boa alternativa, para ter certeza que não se trata de um boleto falso. O Anjo Virtual, da empresa Key IDLaha Tecnologia, é uma boa solução para realizar a validação.

Pode ser encontrado gratuitamente nas plataformas do Android e da Apple (IoS)

Evite usar redes Wi-Fi públicas

Os hackers mais experientes conseguem, com facilidade, In-

terceptar arquivos pu transações realizadas em redes Wi-Fi públicas.

Esses tipos de redes geralmente não são dotadas com os melhores recursos de segurança e asaim depant of their rios vulneráveis.

Adote o débito automático

Em meio so risco de pagar um boleto adulterado, uma boa alternativa é evitar a utilização de boletos. Para isso, adotar pagamentos auto-

mataços, de contas fixas, diretu na conta bancária, é uma boa opção recomendavel.

Mantenha um controle financeiro

Por fun, ter um bom controle dos seus pagamentos, seja com uso de tabelas ou planilhas, e uma boa solução e evitará pagar um boleto falso de uma conta ja puga

Estas são as principais dicas para não cair no gulpe do boleto falso. Em meio à atual onda de golpes dessa natureza, adotar as dicas acima pode colaborar para preservar o nosso suado dinheirinha. No mais, bom domingo a tedos!

EDUARDO PINHEIRO é consultor de tecnologia da informação

Valor do bitcoin volta a disparar

Obstroin (BTC) encerta usta se do risco marcada pela quetira de très baneos regionais nos EUA e pela crisa de Liquidaz do Cradif.

Suisse com uma valorização de mana dramatica para os mercados — quase 33% e cotação recorde no ano, que rementa as origens da criptonio da na criso das hipotocas. subprime en janoiro de 2009.

VERBA DE GABINETE

Gasto de 850 mil em menos de dois meses na Câmara

Esse é o valor da verba usado pelos deputados federais do Estado este ano. Maior uso da cota parlamentar é com passagens aéreas

Alverrate Visa

omente em 2023, na legisla tura 57 da Camara dos De putados, que começou a partir de le de fevereiro os dezdeputados federas que representam o Espirito Santo ja gastarami R\$ 853.159,72 com valores refe rentes à verba de gabinete.

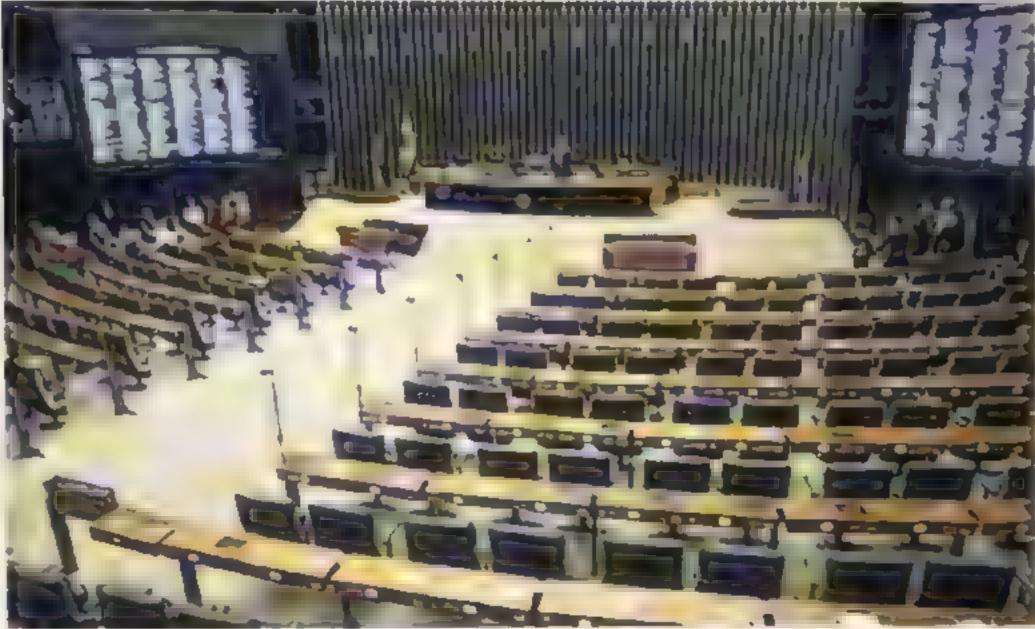
Os dados estão disponiveis no Portal da Transparência da Câma ra Federal

A major parte dos gastus foi registrada amda no mes de fevereiro. periodo no qual os deputados estão planejando avegaipes e mintando os gabutetes.

No primeiro mes da legistatura, os deputados do Espirito Nanto gastaram #8 824433,70 enquanto no mes de manas, atr-o-momento, forum gason 65 2x 225 9x

Segundo o Portal da Transparenea, cada deputado federal possun R\$ 118.376,13 pur mes para se rem utilizados na quitação de valores de salanco de até 25 secretatios parlamentares, que realizam trabalhos em Brasilia ou mesmo no Espanto Santo.

Eases professionais são contratados diretamente pelos deputados, c à remuneração memal deles varia



PLENARIO da Camara dos Deputados, parlamentares tem direito a reembolso de gastos com Correios, por exemplo

entre RS 140 No. Le RS 16640 22

No entante valores referentes a encargos trabal vistas como 15º fc nas e a stabili aliminia, andris se cremarios parlamentares não são cobert a pela verba de gabinete. tion with paints com recurses print prior da Camara

AÉREAS

Os deputa kis da Estado amida no persido da 5ºº legas afora la attinguram KS 153 10 2.24 cm gastus de Cora para o Exercicio da Atividade Partamentar (CEAP)

Dentro desse valer estad des-

trinchados gastos como RS 56.431,21 em passagens aéreas; RS 23.350,00 em divulgação da ativi dade parlamentar; R\$ 17,585,94 em manutenção de escritório e RS 16 R19.03 em alugueis de veiculos per exemple.

Dentro da categoria das cotas algumas despesas do mandato são reembolsad is como as com os Correses

Ainda segundo o Portal da Transparència, nos casos de reembolso, os deputados tem tres meses para apresentar os recibos.

O valor mensal não unazado fica-

acumalado ao longo do ano - esocar la a porque em alguns meses o valor gasto pode ser maior que a media mensal

oc númerce

118.376

Senadores já gastaram mais de R\$ 40 mil em passagens

Os trés senadores que representam o Espanto Santo já fizeram uso: de R\$ 42 mil em passagens aéreas, aquaticas e terrestres nacionais nos primeiros meses deste ano-

Os dados então dispostos no Portal da Transparência do Senado Federal

De acordo com as informações, Fabiano Contaruto (PT) já teria gasto R\$ 1L701,48 em passagens. Todo esse valor foi registrado no més de janeiro.

Ja o senador Magno Malta (PL), que reassumiu a cadeira este ano. gastou R\$ 8 526,94 no mes de fevereiro, quando tomou posse para o CHISCO.

Por firm, Marcos do Val (Podemos) for responsavel pela major quantia entre on senadores, gastando R\$ 22.343,08. Em janeiro, o. senador utilizou R\$ 992764, e em fevereiro Do Val gastou R\$ 12.415.44 cm passagens.

Cabe ressaltar que os valores es tão dentro do previsto das Cotas para Exercicio da Atividade Parla mentar que cada senador tem direito de utilizar.



SENADO previsão orçamentária

SAIBA MAIS

Gastos por deputados e senadores

Amare Neto (Republicanos)

- > UTILIZOU cota de RS 16 049 51 em levereiro. Verba de gabinele, no meamo més, foram RS H7 920,64 Em marco, até e momento, AS 3 797 92
- > PORNOTA a equipe do deputado disse que a utilização da cota segue todas as normativas e obedece às prestações de contas previstas.

Da Vitória (PP)

▶ UTILIZOU cote de R\$ 14 494,46 em teverero a RS 3 710,77 am março Verbe de gabinete de R\$ 69.20161 om fevereiro e R\$ 3,256 15 em mar go. Em nota, o deputado disas que o mundato utiliza a cota para a contratação e manufenção da estrutura DANCE & RUCESSAVIE PARS GARRELIAS de atividade liggislative, enguardo as mornes sa Carriera Fusional

Dr. Victor Linhalis (Podemos)

> UTILIZOU cota de RS IB 514 88 em



PASSAGEM aerea cora parlamentar

levereiro. Verba de gabinete de RS 46 407.30 em lavereiro e RS 2.025.58 am marco

Evair de Melo (PP)

▶ UTILIZOU cota de RS 29 495,50 om. fevereiro e R\$ 2 150,00 em março Vorba de gabinote em fovereiro do RS 115 791,00 a marco de RS 3 740

Gilson Damel (Podemes)

► UTILIZOU cota de RS ILDE3 61 am fe

vereiro. Verba de gabinete, durante o mesmo mès, usou RS 41643,93, js. em março usou R\$ L543.53

Gilvan da Federal (PL)

> UTILIZOU cota de RS 5 724,47 em fevereiro e RS 297,40 em março Verba de gabinete de R\$ 115 161.22 om fevereiro e RS 3 778.42 em mar

Helder Salomão (PT)

> UTILIZOU cota de RS 10 96141 em toverseo e RS 2.353.09 em marco. Verba de gabenete de RS IIB.745.40 em feverero e RS 3 765.98 em mar

Jack Rocha (PT)

 UTILIZBU cota de RS 3 627,79 em levereure. Verba de gabinete de RS 5.838 48 am toveroro s R\$ 490 32 CHANTING AND SESS.

Messas Donato (Republicanos)

▶ UTILIZOU cota de RS 21 270 43 am loverago e R\$ 550 em marco. Verba de galarra te de AS 58 916.25 em feversion e RS 2 623,35 cm marpo

Paulo Foletto (PSB)

> UTILIZOU cota de R\$ 13 974 96 mm fevereiro e RS 353,79 no més de março. Verba de gabinote de RS 118 987,28 em fevereiro e RS 3 846,51em merço

Fabiano Contarato (PT)

> UTILIZOU cota de RS 27064 98, en tre passagens acress, hospedagers a alugues. Por nota, o senador explicou que recursos publicos devem ser usados com responsabáldada. "Usa mos apenas o necessario para o exercicio do mandato"

Magno Malta (PL)

> UTILIZOU cota de RS 8 526.96, exclusive em passagens

Marcos do Val (Podemos) UTILIZOU cota do R\$ 48 817 07, entre passagone e aluguers

A Tribune demandou Helder (PT), Gilvan JPL). (vas (PP). Gleon (Pademor). Dr. Victor Patients of the PT Course (SSD Section) (Perpulaticanos) altra de Do Val (Podemos) e Martin (FL) Habitation returns

"É preciso gastar só o necessário"

Fernando Piguston.

"Penso que cada deputado ou senador deverte sor mais reeponsával e econômico poserval quando e assumto é gasto de direhetro publico.

Agora, a major economia qua podertam fazer soria propor uma reforma política, colocando, por exemple, or partition political na-'centro de vide do Peio' o do próprio perlamentar, bao term comque o numero de assessores carsse e guraria, naturamiente uma economia interessante.

Gastos com passagens tum bont observery assemblements gua Epreciso que os parlamentaros ostejam mais atontos dos gastos perque afinal, a economacidado é um prencipio de adminatração publica. É precise for idetas, contratar pessoas técnices a gastar somente o que for moceesario".



CRIVELLA procures apole de Planalte, que se encentra em momente de fragilidade ne Congresse Nacional

Bancada evangélica quer mais beneficios

Parlamentares ligados a igrejas se articulam para cobrar do governo Lula isenção de tributo sobre energia elétrica e até compra de aviões

BRASILIA

bancada evangelica auctou articulação para aprovar ums emenda à Constituição que sumenta os beneficios tributamos para as gregas, possibilitando que haja imunidade para gastos com energia eletrica e até mesmo para a compra de bena, como car THE PRINTS

Experialistas em Direito Tributa no ouvidos pela Agencia Folha di zem que a proposta val na contra mão de decado do Supremo Tribunal Federal (STF) a tem brechas para distorções, se não for melhor ners terrerecals posterioristante

O idealizador da proposta, de rutado Marcelo Crivella (Republi canos ICJ), procurou o aposo do Range de Plane in que a encon tra em um momento de trago adade no Congresso Nacional, buscando construct uma hancada abada.

O parlamentar extere com o ma nistro da Secretaria de Relações Institutionus, Alexandre Padilita, para pedir apoio a proposta de emenda à Constituição (PFC) Dele ouvrir que, em prime ipia, o poverno não se oporto à metalila.

Segundo relatos. Padilha tam hera terra dito que consturana o tr ma sem filtro religioso e que se a pergranta for advante, será um deha te augrarreligious e valerà pura to das as fes e crenças, de templos evangelicos a centros de umbanda.

"Conheco o Padilha há muitos anns. Sei tambem que ele apoia o trabalho que todos os tempos religroupes (seems no Brasil", daver Cri

A PEC que auminira a insunala. detrik tara da grup fa pratico tada na quarta forta contandicom um n imere cu, viralito de asparasturan Brot Opposide ste da Camara Arthur Lira PP Al acus CHURCH THE THE WARRENCE BY THE PARTY OF THE posta seria remetida "ime fista merge" para a Compose de Cons-Distriction Colors (Colors

A pre-posta isenta nan aperias mstiturcies rel ginsas de pagar ICMN INVEIPT may rambem par tales politicos eratesave fundações. condition and any Jest trabalisation res, das instituições de educação e de amistência incial, sem finis racrativia, que são ja el assificados pela Constituição cumo enunes

Se acreovada da forma como esta. reduziria a conta de luz de uma igreja ou da sede de um partido, mas poderus tambem comprar um carro de luno em nome da entida. de eem pagar impostos - é justa mente esta a distorção apontada por especialistas.

PLENÁRIO

POR ROORIGO PERET (INTERNO): plengrial redetribute.com.br

Quer divisão por sexo biológico

O deputado estadual Vandinho Leite (PSDB) protocolou projeto que quer impedir que pessoas trans participem de competições esportivas no Estado em categorias que não sejam do seu acro biológico. O deputado diz querer impedir "homens que se dizem mulheres" de disputar competições do sexo feminino, argumentando que havena "notoria" vantagem fisica, citando uma nadadora trans norte-americana que foi alvo de polêmica ao vencer uma prova de 500 metros livres, ficando nove seguridos atrás do recorde universitário feminino da categoria.

A nadadora citada decida se aposentar do esporte apos o torneio, em que também ficou em 5' lugar nos 200 metros livre e em 8° nos 100 metros livre. "As pessoas têm o direito de se identificar com o que quiser, pois gozam de todos os direitos civis e sociais, mas permitir que participem de competições feminimas pode char desequilibrios competitivos", afirma Vandinho

Criticas ao projeto

Coordonadora de projetos de Asenciação Grupo Organo, Uberdade e Dignetacte (GOLD): Disborah Sabará CTIRCOU & proposta "Ú projeto parece THE PROPERTY OF STREET STREET, no pera o deputado aperecer políticamente. O papal dels devens ser de destroy a books a exclusion service. opta per focar apenal New passes to

Semelhante na Câmara

Dias apos Vandinho protocolar o growto na Assembleia, um projeto semethante foi apresentario ne Cămare de Serra, pelo vereador Artur Costa (Sobdaredade). A proposta do versador amén prevé multa de R\$ 10 rel para federação, ermidade du clube out discumpt a norma Ambos os projetos ainda estão framitando em euras respectives Casas de Lei.



Deputado Januário

the contract of the contract o de prefetture ne ultima quinta-feira, o versadar Devi Eemael (PSD) criou o "disputado Januario", gerando otheres de duvida nos presentes. Logo, ele esclareceu que faleva de Cerunar Januairo da Séva, o Denmirho Sáva (Urako), cousundo gargalhadas garais.

Policlinica

O prefeito da Serra Sergio Vidigal (POT) destacou em sou Insta gram as obras de nova polichreca da Serra, em The second second

"Sera a setima policiinice de Serra, Nenhum PROPERTY AND THE PARTY OF THE P tropolitana tem esse quantitativo de unidado de saude () novo espaco sorá mais uma porta aberta para atender à população e trá reduzir a quantidade de pacientes atendidos nae UPAs na nosas cidade" detainou o prefeito em num publicação

Com Ricas

A Comesão de Política Sobre Drogas, presidida pelo deputado estadual horas, no Planario Judith Leão Castelo Pibairo, que fica no pavimento do Pr

Derminho Silva (Unrão), na Assembieia Legislativa, vei se reunir amanhà, às II totra. Teremos a riugtre participação do Superentendente da Poboia Federal do Esperso Santo, delegado Eugânio Ricas, que falará sobre o trabalho de Policia Federal no combate ao tráfico de drogas", antecipou Derminho.

"Situação para Lula não é fácil"

O governadur Remato Casagram de classificou como "um serviço e monero" a gristan de Campresso Na 16-42 (1840 processo Luia, em Emary of a fry of a Crusus

Descrito pela publicació ec mo-Leng das prime e am leteranças do PSB partal adorsic presinciac Accause. Casagrande desergion per tista tere de faze numa "planstica de crimpina air" per apunis devidican. man il da directa no partamente le Company the extension of the contract of the c de carrera como consequencia.

Casagrande também defende que o PSB trabalhe para formar uma federação com o PDT "o quarto entes", de olhos nas proxi-



CASAGRANDE defende federação

mas eleições. "Não existe partidosem protagonismo", destaca

O lider da União Brasil na Cámara Elmar Nascimento (BA), diz que o partido não tem condições de ser base aliada do presidente Lula no Congresso, apesar de o Palacio do Planalto ter negociado mais cargos de segundo escalão com a legenda.

Um dos principais representantes do centrão, Elmar diz que, para construir uma base no Congresso, o Palacio do Planalto precisa destravar a liberação de emendas. "O governo precisa dialogar e cumprir os compromissos. Principal mente (azer fluir o Orçamenta"

DALEBIA!

ACEITA PIX?

Bruno Rosende também protocoand the property of the second second second second veu polos pedagos em rodovias no Estado possibilitem que o pagamento do mesmo ecia realizado em Pu.

NOVAS CARAS

Presidente da Assemblem Legislative Marcelo Santos (Podemos) aprovertou à semana para divulgar uma serie de novos rostos na Casa de Les: Josima Costalores sera a nove diretora da Casa dos Municipios. Grukano Nador è o novo Diretor de Relacões Institucionam da Assembleia. Deliver to the first the first the first mo Chele de Gabinete da Presidencut; e Muguel Amm ser a o novo direttor goral de Case de Lois Estadual.

ZUM BIRLANDRÓ

Openacion Marcos do Val (Podemos) feve sou curnoro, que utiliza ha mais de dez anos, barado do Whatsapp Bussiпеза. А вициско осолгец, ворило о senador, appe ele compartifisar o numero durante uma live visando cadastrar seguidores para emnar mensagone sobre de bastatores do Congresso.

COLUNA DO ESTADÃO

AL BERTO BOMBIQ! columndoestade off estades, com

Relatoria do Orçamento de 2024 ajuda PL em eleição municipal

O presidente do PL, Valdemar Costa Neto, vê a indicação de umaliado para a relatoria do Orçamento de 2024 como mais um ingrediente no seu projeto de eleger centenas de prefeitos no ano que vem. Na última semana, Arthur Lira (PP-AL) costurou um acordo que deverá entregar a Luiz Carlos Motta (PL-SP) a tarefa. Valdemar crê que Motta terá ingerência sobre as cidades e regiões que deverão receber mais verbas federais e, assim, cativar aliados locais. O PL também tera à disposição a maior fatia dos recursos do fundo eleitoral, quase 18% do total. Com essas duas forças, a avaliação no partido de Jair Bolsonaro é que os candidatos a prefeito, que não dependem de janela partidana para trocar de sigla, migrem para o PL atras de recursos.

ROLE. Jair Bolsonaro tem dito a ahados que, quando voltar ao Brasil pretende retomar a rotina de motocustas. Ele amakzou que pode voltar ao Brasil no dia 29, mas pessoas proximas creem que pode ficar para abril. No PL, ha expectativa de que ele apois candidaturas de prefetos do partido com as viagens que prefende fazer polo Pais

FOTO. Aliados de Ricardo Nunes (MDB) dizem estar preccupados com a falta de uma grande marca de gestão dele à frente de Sao Paulo e avaliamque, a pouco mais de um ano para as eleições, é preciso correr

FOTO 2. Uma das sugestões é que ele pegue carone na proposta de Tarcisso de Freitas é proponha um programa de combate à violência e de DAVI habitação no Centro, em parcens com o governo do Estado Nunes tra preside bahava para viabilizar o transporte publico gratuito, o que não deve se viabilizar até o pierto (Unua



putado federal (Peol-SP), nome de Lula para a d'aputa à Pretertura de SP, participou de reunito aobre a política da Cidade no diretono peubstano do PT com Rui Falcão (PT-SP).

ESPAÇO De secretarios estaduais de Governo, Gilberto Kasseb e da Case Ovil, Arthur Lime, disseram a li denes de partidos na Alcep que de vem chamé-los nas primames semanas para chamé-los nas participação em

cargos na gestão Tarcisio. O recado foi dado em confraternização de posse dos deputados estadums, na ultima quarta-feira (15). Queixas se avolumavam na Casa.

PÉNDULO, Davi Alcotumbre (União-AP) tem dito a aludos não estar satisfeito com o tratamento que vem recebendo do governo. A pressão no seu partido, no entanto diminuiu na ultima semana, uma vez que integrantes da sigla come çaram a acertar os passos com o Planalto em indicações para direitorias regionais da Codevas!



FILE. As 22 agencias regionais da Companhia Ambiantal do Estado de São Paulo (Cetesb) estas entre os postos cobiçados por aliados. O orgad é responsável pelo licoreciamento ambiental de empreendimentos publicos e privados e é visto como trampolim político por permitir que deputados se viriculam à entrepa de obras.

FILÉ 2. Os 17 departamentos reponais da Secretaria de Saude também despartam interesse, pois são responsáveis pela gostão das filas para cirurgas e atendimento medico.

CALMA. Apesar da sugestan de Arthur Lira, liciares pertidanos ao deverão tomar conhecimento dos detalhes do novo arcabouço fiscal quando o texto da medida provisiona estiver pronto e for enviado ao Congresso.



ndo não se pode contair que o Estado se to se impor lamites, melhor passar a covernança das ingressas estatuis para o set

DIDGO COUTA, Frants de Milleria de

Mudança no local de entrega de joias

O Ministério Público pediu que os presentes recebidos por Bolsonaro sejam entregues a uma agência da Caixa, no setor de penhores

BRASILIA

Ministerio Publico junto no Erabun al de Contas da União (MPTCU) solicitou a alteração do local de entreja das joias sauditas em posse do ex-presidente Jair Bolsonaro.

O pedido foi feito pelo subprocurador-geral do MP junto ao TCU, Lucas Rocha Furtado, ao relator do caso, ministro Augusto Nardes

Furtado requisitou que o con junto que entrou no Brasil sem ser declarado à Receita Federal seja entregue pela defesa de Bolsonaro a uma agência da Caixa Econômica Federal com setor de penhor no Setor Bancario Sul, em Brasilia e não mais na Secretaria Ceral da Presidencia, como estipulado pelo próprio TCU na quarta-feira, so decidir que as joias sejam devolvidas em cinco dias.

segundo o subprocurador a se eretaria-Geral informinu que não dispõe de estrutura para receber as joias da joite auiça de luxo Chopard. O estojo em pouse de Bolso naro, que não foi entregue ao acer vo da União, inclut um relogio, uma caneta, um anel, abotosduras e um masbaha, um tipo de rosário na cultura do Isla.

Alem disso, a corte determinou que o colar de diamantes alegadamente destinado à primeira-dama Michelle Bolsonaro, estimado em R\$ 16,5 milhões, também seja de volsado à União

No oficio do MPTCU, Furtado observa que, juntas, as jouas podem valer mais de R\$ 17 milhões. Ao



JOIAS sauditas que podem valor mais de R\$ 17 milhões: presenta

contrario do conjunto feminino aprecindido pela Receita Federal em 2021, com um colar de dia mantes, brincos e pulseira de valor estimados em R\$ 16,5 milhões, o material em posse de Bolsonaro ainda não foi avaliado.

lisso porque no retorno da cominva presidencial de uma visita à Arabia Saudita e outros paises, o estojo de Bolsonaro entrou incôg ruto no Brasil na bagagem do entro nunistro de Minas e Energia, Bento Albuquerque

Na Caixa, o serviço de penhor não só fará a guarda e a vigilância em cofres como também podera avaliar o presente saudita.

Segundo o jornal O Estado de S. Paulo, a Chopard oferece os produtos presentes no conjunto por cerca de R\$ 400 mil. O TCU também determinou a devolução de um fuzil e a pistola dados de presente a Bolsonaro pelos Enurados Ambes Unidos, em 2019.

Casal Bolsonaro antecipa festa

O ex-presidente Jair Bolsonaro e a mulher, Michelle Bolsonaro, co memoram seus aniversarios juntos nesta sexta feira em Orlando, nos Estados Unidos.

O casal ganhou uma festa organizada pelo amujo pesanal da ex primeira-dama, o maquiador Agustin Fernandez, e pela chef de cozinha brasiletra karlota fonse-ca, que se autointitula a "chef das estrelas". Michelle compartilhou uma foto do momerao em atuas redes sociais.

As comemoração, o ex-presidente ganhou um bolo com o escudo do time de futebol Palmeiras enquanto o da ex-primeira-dama tinha uma foto de um dos cachorros do casal

hobonaro e Michelle fazem ani-

versano nos dias 21 e 22 de março, respectivamente. Ele completara 68 anos e a ex-primeira-dania, 41

A comemoração precisou ser adiantada pi que, como afirmou o



BOLSONARO. Michelle e amigue

columista Lauro Jardim, Michelle retornaria para o Brasil ontem.

Amanhã, ela tem agendada uma reunião com a direção do PL para tratar dos detalhes de um evento na terça-feira, dia do aniversano de Bolsonaro, quando ela assumira

a presidência do PL Mulhet.

Michelle embarcou para os Estados Unidos na terça-feira. A via gem serviu para o casal alinhar uma estrategra de defesa para o epaddio das joias. Um dos conjuntos, avaliado em R\$ 10,5 milhões, ficou rendo na Receita Federal.

De acordo com o ex-ministro de Minas e Energa, Bento Albuquerque, o estojo era destinado a Michelle. A ex pranetra-dama ironizou o caso e negou saber da existência das jotas.

Dall Street

PAINEL

Funilaria

O governo de São Paulo prepara uma ambiciosa reforma administrativa, a ser feita em duas etapas. A primeira, que será enviada à Assembleia até o meio do ano, terá foco nos servidores comissionados. O Executivo identificou cerca de cem diferentes níveis hierárquicos na máquina publica. A ideia é reduzir essa quantidade. ?Queremos valonzar os servidores, inclusive na remuneração. A racionalização da estrutura de cargos permitirá isso?, diz o secretario da Casa Civil, Arthur Lima.

Lá vem

A segunda etapa, mais para o final do ano, será confrada nos servidores de carreira. O governo quer aprovar um novo Estatuto do Servidor Publico, que á de 1968. Embora a gostão Tarcinio de Freitas (Republicanos) diga que o objetivo não é reduzir o quadro ou remar direitos, há clareza no Bandeirantes de que as mudanças enfrenta rão forte resistência. "Protesto é da democracia", diz Lima.

Antepassados

O governo de Seo Paulo planejs erter um novo tour do Palacio dus Banderrantes, com a possibilidade de se conhecer inclusive a sala de Tarcasio, que foi reformada para seu estado original, aum as parados pretas de gestão João Dons. Uma ateia é contar a historia do petado e do local a parte das trajetorias dos governadores, com roteiro citado por uma curadona profesional.

Gargalo

O Ministerio de Justiça hardou do governo Jee Bolsonero (PL) cerca de R\$ 15 dhão em emendes parlamentares rão executadas. O represamento não se restringiu a deputados e semidores de oposição Ate bolsonarietas, agora, têm procurado o ministerio per la comeza a literar se minimos.

Sem pai nem mãe

motivo a lafa de organização Como relo havia can responsavel unico pelo ecompanhamento de enecução das emendas, os pedidos acabaivam se perdendo e relo havia renguêm que cobrases. Agora, o havia renguêm que cobrases. Agora, o havia renguêm que cobrases. Agora, o havia renguêm que cobrases. Estas Vez.

De olho

A Corregedorie do CNJ vei envier amenhé um jusz para ecompanher es atividades dus dues Varas de Empoupões Penais do Tribunal de Justiça do Rio Grande do Norte. A ideia é avalur ao elea estão atuando de forma ade quada ne orme de segurança.

Capitulação

Na terdativa de substituir o stual prosidente do Sobras, Cartos Melles, por Décio Lima (PT), o governo Luía (PT) acestou o pedido de conselheiros da institución para que Bruno Quick continue como diretor técnico. Encartagado de tocar as tratativas pelo governo. Fausa discounte en la sedimina o Quick como "bolsonamitas" que prelicus de como "bolsonamitas" que pre-

Minoria

O governo Lula pressione pole troca lini discussivi mecessário no conseiho pare forçar a destituição. O proprio presidente pessou a se envolver ne articulação de troca. Ele recebeu conseiheros no Planalto em 7 de março e disse que seu mandato é muito curto para que o Sobrae figue parado por fanto tempo. Também telefonou para alguns dos envolvidos no processo.

Glocal

Presidente da Embratur Marcelo Fresso quer que o BNDES financia projetos de astruturação de comunidades ribetinhas e aldeias indigenes que prancare o funsmo de base comunidades ribetinhas e aldeias indigenes que prancare o funsmo de base comunidades na região amazônica, fem do em vista a possivel realização da COP3O em Beleia, no Pará. Em rou nião na quinta (16) com Aloizio Mercadante, do BNDES Fretiro disse que a ideia é que as pessoas conheçam a florasta amazônica e se hospedem nesses locais.

Ferida aberta

A Avabrum, que represente parcires de vitimas do desastre de Brumaderho que dessou 270 mortos em 2019, en viou oficio à Véria Energia reclamando do fato de o presidente da Vale no momento do ecidente, Fabro Schvartsmari, hoje fazer parte do conselho da companhia. O executivo ternou-imital em janeiro no processo em que é acusado de frutercido Segundo e aseccio pira, a presença dele no conselho causa "done lamento profundo"

Publicação elmultânes com a Folha de São Paulo

Senadora é xingada em rádio

A senadora Soraya Thronicke
(Umiao MS) registrou boletim do
ocorrência na Policia Federal subs
sor vitima de agressas verbal du
rante uma entrevista ao vivo a fila
de: Capital FM, na sesta-feira

A agressian outerrou quando a estes sora abriu repaço para partiripação do publico. "Soraya o uma das maio. con tracturan de patria. Ele e a Simprio optito apouardo, em trica de dirévero, um corrupto comunida. Porque p. traca apuel dia" disse. O entrevestador teciu o aucho apubs no uterinas.

Estravo do fende de Merdade de expressas e destilou no Código Peral com calcinia, difamação enjursa e oferine. Onde a senadora.



CLÁUDIO HUMBERTO

www.plu.prills.hquelin.rts.com.br..claudio/sumber to Vocisional com.br.

E dramática (Hove-93), em Inglés, ao demensior a prisão de

Minas e Energia terá engavetador-geral como nº 2

O Ministério de Minas e Energia terá de reservar uma mesa com muitas e fundas gavetas para o novo secretano-executivo da pasta, Efrain Cruz, que firmou reputação na Aneel, "agência reguladora" de energia elétrica, como engavetador-geral. Efrain engavetou, em média, 60 importantes processos por ano, em quatro anos de mandato na Aneel. No fim do seu penodo, deixou nas recheadas gavetas impressionantes 274 processos pendentes de decisão. Todos foram redistribuidos aos demais diretores.

Unanimidade contra

Atèm de detear estonas pauta de procesco paralesdos, a passagom de Estam pois Annal garau muitas criticas de cologas a anticladas do salos.

Não sobrou ninguém

A escolha de Efrain para "vice-ministro" de Mires e Energia parace ter sido por exclusão. O governo levou 75 des para bater o martelo

Made in Rondônia

Efrain foi indicado à Ansel pelos políticos de Rondônia Waldir Raupp, alvo de Lava a Jato, e senador conservador Marcos Rogorio (PL)



Governadora inerte

Regérie Martinhe (PL-RN)
(toto) pediu intervenção federel ne Segurança do Rio Grande do Norte. O sonador chama a governadora Fatuna Bezerra (PT) de trierte e diz que 38 codades solirem mas mãos da bandidagem.

Indicação bolsonarista

A opção do ministro Alexandre Silvere sineixe e expentose aproximição do governo Luie com Marcos Rogerio. en-êder de Bolsonaro no Senedo.

Fundão: partidos levaram R\$ 141 milhões em 2 meses

Particlos poèticos já embolicaram mais de RS 141 milhoes do fundao particlano somerfe nos dois primeiros mo ese de 2023. Segundo balanço do Tribunal Superior Elettoral (TSE), mais do RS 141 milhões já foram distribuidos as agromações brasileiras. O mator beneficiado, e União Brasil, embolsou RS 21,7 milhões, o PT de Luía, RS 19,7 milhões. Os valores já levam em conta bloqueiros e multas, como a que foi emposta ao PL. Amda assem, o particlo de Jair Bolsonaro recebeu RS 12,9 milhões.

Menor gigante

O partido que menos recebeu vorbas do fundo pertidário é o PSC, que ainda assen faturou mais de R\$ 460 mil oza bias respesi.

Conta bilionária

Este ano, partidos tem reservados mais de R\$ 91 méhões por mês para gastar como quescrom. No film do ano a conta vai passar de R\$ Ebilhão.

"Salário" partidário

O fundão pertidário não se confundo com e fundão eleitoral de RS 5 bilhões. O fundo partidário é pago arsualmente, com ou sem stos; ão

Movida a flashs

A primoire-dama Jenja, que adora holofotes, passou no bundeso do Plenalto nesta senta (I7), dia da felicada. Comisu pouco e passou mais tempo posando para foros do que almoçando.

Pouco resolve

Flávio Dino (Justiça) ainda não plsou no colapsado Rio Grande do Norre. Mandou o secretário de Segurança. Algo tão inutri quanto duas centenas de homens de Força Nacional em meio a 8 380 PMs potigueros

Lava a Jato. 9

Nosta sorta form (17), a Lava a Jato completou nove anna. A operação for responsivel por prender o agora presidente Luis e desbaratar corrupção bilionária na Patrobras envolvendo políticos e emprentemas.



PT news

O PT de Luis comendará o setor de Comunicação Social de Câmera dos Deputados. Será de Jitmar Tarto (PT SP) a responsabilidade de definir os camerinos de agência de noticias. TV rádio, site e redes sociais oficiais.

Na pressão

Carlos Portinho (PL-RJ) deu um chega pra lá em Renan Calheiros (MOB-AL), chefe de Comesão de Relações Exteriores, que tentou barrar um interrogatorio de ministra Dantela Carneiro, Pressionado, els cedeu.

Denunciante preso

O humorista Bismark, do canal Hipócritas, que acusou Alexandre de Morana (STF) à Corte Interamencana de Direitos de violar o direito a liberdade de expressão, foi preso no Para gual. O motivo de prisas, a mando do próprio ministro, é um supos lo incentivo a um golpo máter

Sem muro

Apesar da "ajuda" de US\$ 84 bihões do governo da Susça para eviter a quebra do Credit Sussea, as ações do banco continuaram a despendar ita sexta-teira (17). Banco quesa quebrado não trapira confuença.

Pensando bem...

""comitiva" de 250 pessoas falta pouco para virer diaspora.

Peces sint Pubbl

Assombração na avenida

Abund Mercadanto (PT-SP) era o inter do governo Luia no Senado quando voltou do carnaval anunciando a disposição de de-nunciar por "quebra de decoro" a então senadora Idoã Salvetti (PT-SC), que não wa exatamente qua mais formose cologa, na Ca

sa Sário, nume attrude que a incrotáncia e carcelaria, nos tempos de hoje, ele explicou na ocasião o percado capital de correligionária, arrancando garge fundas: "Ela peu fantamente de periquita, no comeval de Floripa"

Colaborate: Andre Brito e Trage Vesconceles

37**170711A-EB/DOMMOO; 10/03/2**021

IMÓVEIS ZIMÓVEIS 3 TERRENOS A NEGÓCIOS 5 SERVIÇOS 6 EMPREGOS 7 ESPORTES 8 VEÍCULOS

GOMUNICADOS

IMOVEIS COMPRA E VENDA

VITORIA

TAX SHAPE

Artes 2 martin

VENDE-SE ou ALUGA-SE Apro The second of the popular In Rubim Tel (27) 89841-3386(27)98038-7655

Rentes II telephoni

50 M2 px Carona Ulaz al asfar/jarviar 3 gts ste vg Ac firans 3082-298 0 5275

Apriles 2 quarters

JFFM NO 20 190ml 250 ml 20 new 1800 and 100 many 5 to 1 MINES - BUILDING

Connection

FINO ACABAMENTO 3 etc. sto. closet at ver vg Terros putras upplied 3082-2916 C/37 75

WHEN STREET

STATE OF THE PERSON.

VENDE-SE OU ALUGA-SE AP-TO 20th com elevador Edi Kadia em area nobre de trapoli. Vila Volka RS 200 MIL Tel (27)08148-2151-Mark Williams

THE PERSON NAMED IN

Apten 2 martes

NITAPARICA APT 2gts perto de tudo RSMOnd as carra Temos Act's on Santa Môreca. Ibes, N Haparica & Jockey agendaria de la constitución de

LANTA MIT

PREDIO com 2 Paymentes Barro P de Maro V.Y Decam. Ch **RS00ed a data 00787172**2

ili mere e cuma păre

M BARRA Case 2ate + dep questal area per Pa érabus 50-MI + made 99809-4445

CARIACICA

TACIBA ITANGHA

Contract

(IACISA predio 2 aprillo terraço galpile s/100Ml erune pars THE AREA STATE

LIFTHAL NORTE

THE PERSON

Chaltren

VENDO CASA Duales neva 140er a/lote 880m² todo esrado e escriturado a 150 metros de Prasa de Itaparica de Santa Cruz Tel (27) 99803-200

> IMOVEIS ALUCUEL

INDVERS COMERCIAIS

THE PERSON

ALUGO GALPÃO em São Pedro 320m2 pe direito 7 mis, mezanine 75m2 banks escritorio 8vgs 99885-3301 C 5275

> TERREMOS **\$ITIOS** E FAZENDAS

TERRENOS

THE R. P. LEWIS CO., LANSING MICH. raips 360mm² 12/30 Escriturado a registrado Prosimo a bandos farmacias supermercados, a 300m de press AS 280mil 27 99257-1010 / 98837-0517 / 98899-3543

STREET, ST. FAZENDAS

Sarra ES Vendo chaceras a partir de 1500m² 27 99899-3543 / 99257-1010 /98837-0517 (zas)

> **HEGOCIOS** DIVERSOS

CONSTITUTE NEWSCO EQUIPAMENTOS

noiseáis o traincéine al

Massage ader M Masterhi M 8206 Crometerages V RS I MAN DO / A MANAGE AND CAN THE

DIVERSOS

OVIDAD OF ON THIS ARE

Clementals Video Source-Frid SÁ forto pubbico o realização do DESCRIPTION OF THE PARTY OF THE tro de reserve para Pressos core Deficience-PCD pure diverses corpus Moores externações re-

SERVICOS PROFISSIONALS

SERVICOS **PROFISSIONAIS**

BETETIVES

DETETIVE MONTENEGRO . Paula Investigações e Curace T 99973-2302

MALES & BROOM

CONCILIE FOR EM PLANCE OF SAUDE" - Rogerio Vieira -**Mediumar Bestserer Uramed** Visit - 27-445-704071

DOMESIA FORM OF PLANOS IN Mary Toront or custo e bereficios pi você e sus 274 Males A

THE RESERVE AND DESCRIPTION OF THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IN COLUMN

Cartas a buzios, frago o seu sandr and sout put, smerrecino emorose orielysi, especialists. em urer cases Trabalhos para todos os fins, requitados rapidos e garantidos, 27 99969-BR41

VOVO MARA Jogs Buzios . Cartas traz puesos amada em 7 due, faz e desfaz trabalhos 27 THE COME SHAPE SHAPE SHAPE

Carstenhe da Vovo joga carta e buzios faz e desfaz trabalhos amerração premor resultado rapido e garantidos 3066 4563 10071-041

Alugo quartes on Spate para Carotae parte de shepping V V E THOMAS BOOK

PRECISA-SE do mação * 10 emps. Renda extra pagamento diario 27-698320412

JULIA Lesteche, and Marangolis exhalish a coronicas J. de Po-The Part of the Part of

LUM Boquent, de Mai Corne Cardolia our jumbo 36a, Jarand the second second second second

EMPREGOS

OFEREÇO-ME

Artigles countrieses, Projeton, TCOs, Monagration, Proven on Eatl, brodites, own player, Pa-Comunic parcelade, Consulte orpamento - (27) 88168-8131 (Whatshop) . francojelet-- Delly cr

PRECISA-SE

Escritorio de Contabilidade em Wanna /ES CONTRATA DI ALP zikar Departamente Pessoal com experiência Oferecemos Salario Companyal com a Função, Tichot de Almenteção Vale Transporte Enviar curriculo pers e-mail pesso siOB@tecru-CONTRACT LINES DE

Contrata-se secretaria/recep-MATERIAL PROPERTY AND ADDRESS OF min\$48 gred.com

DOMESTICAL PROPERTY IN

PRECISE OF CHARGE SE us de farries trabalhar de seg a A Telephyle and a second

A STATE OF THE PARTY OF THE PAR

PRECISA-SE MOTOQUEIRO para ordraga de Gas. Tratar na Rua Herman Curry Carnetto 508 the de Mante Belo, Prox as

Cadarente procesa de domesti-Co syste, que durme no engrego Contato a partir de 2ºfeira. Whats(27)99930-5t55

CONTRATA-SE ARQUIVISTA com experiência. CV pera contate@idedocumentes com.

Precise de AUX MANUTEN-CAO sure tracks into management em eletrica a refrigaração, habiseção A e B dependandede de magem prof morar em Vila Valha Oferecemes salarse correctivel c/recreade VA VI uniforme Ermiar CV pare its Curriculos Trotmail core

VEICULOS

CAMINHOES E OMIBUS

Vende-ee Onbus Urbane and 2008 a 2011Marcedee Series Voltage open Tel (27)3226 8048 (27)99963-6284 fallers/ TO LONG CONTRACTOR

COMUNICADOS

HUMEM Propura MULHER to-CONTRACTOR OF COMMERCIAL DESCRIPTION OF COME premisse seriesime 27 SHALDO BALS

FARBIAC

Processo Seletivo 01/2023

SERRAE

D SESPAE Experto Santo, asservaredo pela FAPETEC, comunico aberturo de Processo Seletivo para pronunción de expet o formação de cadastro proceso para:

ANALISTA TÉCNICO (, II É IR É ASSISTENCE !

Restauração Salarto de RS 2.388.63 a see an annual design of the second design of

✓ Fermação Superior Completa (graduação) e Póa Graduação. ✓ Assistente I - Ensine Médie Complete.

Invertções de 00 a 31/03/2023, pelo alto da FAPETEC

Todas de distalhas a respectos estão se Comerdando O1 y Antonio, Disposition to ado grant (apologiary, but Salay So \$588AE/ES - 81/33

@ edp

Aviso ao Público

Para malhore de plantifrante que computadonte e propheche des redes, a LEP para due para Officerative a interrupção do fermaciones do consejão das especiais impórtas grandamidas y income planta. For Christian de compresso, actividamen des adressiblemes que consederare empressadas suchas On Charge Printing the rights different, thereafte in particular research against

CAMPER WINE 22/05/2015 ABACTUS Day 90000 to 12/455 was tearring forming your result of December Married Artist Printer State of the State of State and a state of the Company of Drive College and APUD WHATCHAR Don 19800 as 17630 their Section Administration for Section as Property as the Contract Properties of the SAME AMPRICATION from \$10000 to 19840 from the last report of the Contract Inc. Promoted sugar Promoted at the Challenger Control Cont diet a digitation received to the country of the co They were not a set that I do not have been been been to droppy before the beautiful for the party of the par I'm how a liver from the Advance of the SQL (SPERANCE Con 1991) to \$1945. Annual Square Square Square Square Principle 2 and CAMACICA - See WHIRE IS 198-We have a few wind Appearance Auto-Land Committee and Appearance Committee an Depter that the self-recognitive beds against the Council of the 1990 to 1990 to 1990 - recognitive below. Coproping this independence, and code the foregoing the first of an appropriate statement and appropriate the property of the second section is a second section as a second section as a second section as a second section section as a second section secti with the state of the latter and the state of Perfectly Street, Sept. Co. Co. of Street, Parliame Street, Property of the Parliame Street, Sept. Land. Co., Tempor territorials Among Palaces forty Personnellals Falsons, Lond of Alberta Day (2008) for \$2000 to \$2000. Berries carries better carries being recent Chrone Schooling array for a late, Barrier Schooling Laborate and Administration and before in \$40.00 - non-bound of state August Copyright Code of Africance - The State of Labour. there were because on the second second for the beautiful for the second second for the second secon not become a the Day Palmer. Lab Satural regres made that her Palmer. A Status Day Palmer, the Day Palmer is as harderformed. Due 120-55 to 180-65, more become the flavour Courses was a name to the States the physics of the flavour and the large state and the second and the second s Continues a sea PRESIDENTS ABBRECT - Day \$2400 to \$7000 - tests business schooling has believed to a restrict t acceptable from a Committee Committee of the Sala Mark School from Library & Salas School School Salas School School Salas School School School School Salas School School Salas School Schoo Conventional of the Control of the C In 184 All Holls burriety Carpingry, major room, forms him behandle. Properties 4 year, 540 dies 60 Chicaelli- (say \$1986) in 1764) - trail barrets Corte, nells thought finds to be thought the by theme. I therefore that, the SANTUAL SAN MARIE DE MARIE CONTRA ANNO SANTE TAND MARIES CONTRA DE CONTRADA O CONTRADA PARES. PARES American Country for Contraries & Nove, Advantable, many Garde Country Country Country Country Country Country Brown was 16 MA - Day 60040 to \$1000 - being berreig Jan 10 Andreig, April De Andreig 45, Good restor hiters. Marrier on 5 are a rely fraction entered from the forefrence manual entered processing again belonging to recomme a rely manual beautiful. have the discharge most the description of many many flerale than which from the fact of mind the state of the state of has well-deprope from the right way from the develop during the party to be a dealer and the second territors and the second territors and the second territors are the second territors are the second territors and the second territors are the second territors and the second territors are the sec in 1916 was been Developed and I all you bearing being being blooming but the best ter than by desirante desse (se desidante à faille du residante rette rando foi de service à Personnique e con time débille en 100-100 and a final-ratio format for many or to the first opposite these blanchmarks for the course of the billion final billion for the billion of the course of the billion for the billion of the billion for the billion of the billion for the billion of do \$5000 may have you have see our Emprishing on Francisco in Falls. Its desires the factors the factors are AND RESIDENCE OF THE RESIDENCE OF THE PARTY OF THE PARTY

CAPPEN PERSON SAFENISMS CAPPENDS CHINGS IN STREET STREET STREET SAFE SAFE CONTRACT OF CONT tiere b. et a migration to MANACA. Our befold de 176,50 - confei fant-tiene Green Comme Co house, beganning and bound & those with salestable from parties in habital commit described Committee or habital c Bud and it would be the party of the state o the first place of the state of If any their parties to probably their temporal parties to the fact the parties of the parties o 1,000 to 1,000 the state design the state of the state of the board of Many topic on the of face. Spine Senters. Surveys the Property and State have well have no a report only to Conference on these ways no work the state of th COT IN THE PARTY OF THE PARTY DESCRIPTION OF THE PARTY OF LIMB- apply howard Assessment, wheater Crafts, website provide Crafts, Manufa Crafts, No. Review of other paper bearings of the Commence of the second beliebb with the same of the same beginning the committee that we are only the same of the to \$200 the or of the first that the first the first the first terms became better to be the state of the sta LOCAL THE PARTY WHEN THE SALE SALE BUT OF SALE SPECIAL STREET, SALES AND ADDRESS TO A SECURITY AND ADDRESS OF THE PARTY ADDRESS OF THE PARTY AND ADDRESS OF THE PARTY AND ADDRESS OF THE PARTY ADDRESS OF THE PARTY AND ADDRESS OF THE PARTY ADDRESS O Programme Programme to the general Programme on HAPARDERS CONTRACTOR OF THE PARTY O the name from the Parameter Supermonty Programs or may pleasable than belief in 188410 may be being a name. photos, in my deleter of the factor of the first of the factor of the fa the Advance of the Artist of Line 100 and December Control Principle Principles and the Control Principles of and takkings had though the Library on Land by the course of the course before a new course Manager between a significance (substance). Does solved as 186440 may be not like a fair for formal and the the first time from the formation and the first of the party day a little to the community of the same of the community of th Then having promption by an exercise or all the street in 1984, then have been found throw to compare the sample of AND DESCRIPTION AND DESCRIPTION OF THE PROPERTY OF THE PARTY OF THE PA became and the safe part \$40.00 as \$50.00 me. that he has be became a being man and became the same the also for taxable up tomic or or or in \$40000. The stable is \$10000 tour because the bridge is because the the same and the said that the said time is a displacement of the said the said of the said time to be said to the bearings despired to the topic bearing the particular and the state of the stat was being from Married Statements, Secretary Green and Day Statement on Laboratory Statements, Street, or other party of the Contract of C make thospic brings, being purpose only their borness thompself, but, early discuss, budge, but to have a sign White white the street on towns one for the latter than the bearing the bearin I deposits belong all, the shall in Shall-says, increase for some such otherway, to-descrip, Contracted

> I se opposite process are objected with more printing any or specify the large on all residence. registrate, stated budden, gard beginnt the constraint in the Annahola,

Personal property of the second property of the second party of the second party of the implementation of the property.

They is brought at the six of Profession business and the first one of the same of the six of the same of the six of the six of the same of the six of the

Corner de Complemente Edit de berge desse 125 millet.

ORAÇÃO PARA OBTER **UMA GRACA** IMPOSSIVEL

Durante 7 dias rezer agte vezes o Salmo 23. acta vezes o Pa Nosec. sets vozes a Ave-Mana Publicar no 3º de e aguardo que e sua gração será alcancada.

SALMOS **EVANGÉLICOS**

Farer 3 pedidos: 1 discl. 2 impossively Ler 3 veres ao dia os Salmos 6, 23, 38 61 e 91, durante 3 dias e publicar no 4º dia.

NSB

TAL DE LESLAG VIRTUAL DE MASSA FALIDA AND THE THE THE BUILDING HAD STATE OF THE PARTY OF THE PA

any matrix and year for the 👺 . Later strange for the firms

Lab and Burnis and William and Artist Continues and American marks it may not be below to a settle or on the market or special or the P The property of the second of

the de below were belowed his to-



EDITAL DE CONVOCAÇÃO

PROBLEM COST GENERAL OF THE PARTY AND DESIGNATION OF THE PARTY OF THE PARTY. no destraines des Carines Regionale de Calmannes de Sagray Casas de Massaccimba de Player, An Among Santary on Playing 17 (178), Busin Santa come (1871) \$1. do MARROLL às Millian de propins correstante e de 16 Millian est propriés amounts of the amounts were a region Debrief De-

Apreniente des Corque e Balonyan à Persons de Consolhe Panal relevante TARREST STREET, SAN

> Victorial Total Marcon to 25/27 Show do Porto R D'Avry Process de 15/297

SESI SENAI

AVISO DE LICITAÇÃO PREGAO ELETRIONIDO Nº 626/2023

AND RESIDENCE OF PROCESS AND ADDRESS OF PERSONS Sand) de Principal - Departments Regions de Écusto Santo - 509-04 Mil e de Larrie Service & Agrandingus Industri. Deputerwise Propose de Espeta DESCRIPTS for the unique the discrete 10-th-2011 on 40-40 name O Color and dispersant to you be From Phys formions expended on the e-sepales que quinte au grate su como a manda facilida servidada aces de flaces de Fort 1' manage @ 1000s

Statute Person Program & Contain, in cologie Force a Britiship

EDITAL DE CONVOCAÇÃO

A PERSONAL OF LAND AND ADDRESS OF THE PARTY Banto Comp. 25 de prio Colonido Social comincia de emilios com cinero a WITH BUT ASSESSED THE CREWA, CHE MANAGE IN THE 29 no Auditire I de Escale Superior de Cércule de Santa

Come de Manarchiste de Paris, for library Sentrors de Profes IV 3 190 Berry Serie Lucia Veryat S. as de 22032023 so till on pursure convenção e de 19635 em espundo convincição a fir de deliberar AND OF HER PERSONS IN THE

Aprophicale des Cordes e Balanços e Person do Corestilo Frical

Various for the sale of the sa

Married World & Colored Provention de Suit

PRECÁD ELETRONICO Nº 007/2023 BENEFIT OF PROCESS PORTEGISTED IN PROPETED BE

MARCH STREET, PARK T MARCH E A VOCA

WALL SOURCE IN THE NAME OF STREET, SAME PARTY. Party server and the are her specialists and a beneather to the even to higger Property and a state of

the contract of the contract of the property o the prince was defined a set to be sure of the set of t

to the procedure that programme is poster than both to the processing's discussed the provides the self-spirits of proper reduces pulse and upper layer and an extensi for

'A propose M.M DOS SASTOS FERWERA ME - HERBANUTRE OF represents the tops represented to bed, with all now dealers were the complete, by sphelip day objects a distributions a DEVOLUCIÓ des STABLE THRATON REDS SERVE LINE 4865, MINERAL TRECADEDS. MENETHERS HIDE FROM LAWN STIFF WHICH STATEMENT AND STATEMENT unbegig Will (2023 o Loty 2024 replants SHETTERS) o rent migdi 1006 (30 Underen de Red, Lete SZZE verlente SENOZEJE Planten particular materials pure faint white money do spen a permitte immen dispute to orbit? perhaps P to ROC 200201 D consump per arteriore duration de la les participas entra de la production production de la production bande Landerstein gas in produkte dentelle uit derstelle, is, it geografie, stiert widen mes denke starrigent a on britain Brainners Contain con a empresa 27 3516 1212







44Já encontrei

Por que menos, se você tem CLASSIFACIL? 27 3323 6333

Trump diz que será preso na terça

Processo envolve esquema de suborno entre o ex-presidente e uma atriz pomô, com quem supostamente teve um caso

NOVA RIMOUE FUA

ex-presidente dos Estados Unides Donald Trump aftemou que sera preso na tetca-ferra e convocou seus seguido-Pers pairs productarent has russ.

A declaração, feita onteni, não (oi confirmada pelos advegados dele, que remaltaram que não receberam nenhuma informação das autoridades e que as especulações são baseadas somente em reportagens de alguns veiculos de comunicação locais.

Os promotores federais trabalham para encontrar indicios de enmes cometidos por Trump ao tes e durante o seu mandato como presidente. Segundo varios reportagens, uma acusação formal pode ser festa na proxima armana.

Se essa acusação for apresentada, sersa a primeira vez que um processo criminal é aberto contra um ex-presidente dia EUA

Nos ultimos cinco anos, promo-

tores de Nova lorque tem miresti gado alegações de que Trump lez pagamentos slegais à ex-atriz por nó Stormy Daniels pouco antes da eleição presidencial de 2016. Hoje, cla tem 44 anos.

Daniels alegou que Michael Cohen, advogado de Trunip, pagou a ela US\$ 130 mil (R\$ 686 mil na cotação atual) em troca de ela não falar em publico a stes das elescões de 2016 sobre o caso espraconjugal com Trump

O ex-presidente negou que tenha tido relação sexual com Damelse drue que a investigação tem motivação positica. Esse é um dos casos pelos quais Trump, de 76 anos, é investigado, embora nunca tenha ado formalmente acusado

Trump deixou claro que contimuré e me companhe para se tor nar o candidato do Partido Republicano nas eleições presidenciais de 2024, meseno que sofra alguma acusação formal

Ontem, Trump excreves em sua redesocial Truth Social que "Vazamentos llegais" da promotoria de Machattan, em Nova Jorque, "in dicariam" que ele seria preso em 21 de março

A promotorsa de Manisattan não se pronunciou sobre o assunto. Ja a advogada de Trump, Sudan Ne cheles, disse que sua equipe não for nonficada sobre o caso.



TRUMP nega ter tide relação sexual com estrela do cinema adulto



STORMY DANIELS: outrela pornó

Desafios na Justiça

- > LIMA INVESTIGAÇÃO sobre um dequeme de suborno envolvendo o estpresidente Consid Trump e a catrela de cinema adulto Stormy Dantels pode estar chegando ao fim
- > TRUMP ENFRENTA tambom uma investigação criminal separada sobre as tents tivas de reverter que estrada derrota no estado da Geórgia nas eleições presidenciais de 2020, embors não se saibe se o ex-presidente está sob investigação direta.
- > 0 DEPARTAMENTO DE JUSTICA dos EUA também está investigando se documentos secretos do governo encontrados em sua residencia em Mar-e-Lago forem dendicacios depost que Trump deixou à cargo, bem como exforços mais amplos para mirun on remultados dan eleições presidencina de trée anna atrés, inclumdo o staque em 6 de janvers.

CIRO RAPIDO

Coreia do Norte alista 800 mil contra os EUA

A Coreia do Norte afirmou que cerca de 800 mil estudantes e traballuadores se oferecerara para se juntar ou ar realistar às forças armadas do país para lutar contra os Estados Unidos, informou ontem um jornal norte-coreano.

O movimento acontece apos o pass langar um massil balastico intercontinental na última quinta-feira, CITE PROCESOES BEIN CENTRICE ALS HERBEUTES festes pelos EUA e Carea do Sul

Casal que se alimenta de luz solar é detido após bebê morrer de fome

O Comité de Învestigação da Federação Russa para p Territorio de Krasnoder informou pritem que prendeu um cami adepto da almentação por luz solar após suspertas de materam um babé de fome. A cruença tenha um més de vide. A mulher terre dedo à luz em E de fevereiro em casa é som azello médico durante ou após o parto.

Os dote mor evam em uma casa asugada na vila de Vardan destrato de Lezazovsky, em Sochi na Russia. Segundo a imprense enternacional o casal era formado por Oxaru Miroriova, do 33 erios e Maxim Lyufyt, 43



DXANA E MAXIM moravam em Sochi, na Rusaia

Embaixada do Vaticano é fechada na Nicarágua

O Vaticano determinou o lechamento de sua embaixada na Nicaragua, apos sumentar a tensão entre a Santa Fe e o governo de Daniel Ortega. A informação foi confirmeda pelo Vaticano News.

A decisão acontece apos o Papa Francisco chamar Ortega de Altador", em uma entrevista na semana passada. Francisco ainda chamon o presidente menraguense de "developmentale"

Esportes

FALE COM A ENTYPRA QUARTERS DISE.

QUARTAS DE FINAL DO CAPIXABÃO

Tudo igual no Kleber Andrade

Com direito a gol no último minuto de jogo, Rio Branco empata com o Nova Venécia. em 2 a 2, e precisa vencer a partida de volta

Marcela Delatorre

to Branco e Nova Venécia empataram em 2 a 2 maitar de de antem, em um duelo dramatico e com gol no ultimo minuto pelo jogo de ida das quartas de final do Capicabão. Os gols for ram marcados por Pinote e Tizeu, para o Capa-Preta, enquanto Vitão e Erick Bahia, fizeram para o Leão do Norte, no Kleber Andrude

Com este resultado, o Rio Bran co precisa vencer no proximo sa bado, fora de casa, para avançar no torneio. Ja o Nova Venecia pode empatar que ja garante a vaga na semifinal. Isso acontece porque a equipe terminou a fase de classificacaudentro do G. 4 e tem a varitaoperation on man

Para o atacante Enck Bahia, que fez valer a lei do ex e marcou o segundo gol do Leão na partida, o time precisa focar durante a semana para chegar bem na decisão

"Tive a felicidade de marcar um gol e agors é trabalhar durante a semana para converter em resultado dentro de casa e, assim, sair mos de la com a classificação" atimion o stacante.

Por outro lado, Gabriel Tizen, que marcou de pénalti para o Rio. Branco no último lance, afirmou чие в едигре ресекв еггаг тиспов

"Eu sabia que bater o pénalti in we heredified, mas me concentred e consegui fazer e pa l Saini a com um empate importante e aguita e ir para o tudo ou nada no proximo nogra. Acredito que precisamos errar menos com a hola no pé. Tenho teral confianca que podemos sur de la com a classificação"

O principo tempo do confronto entre Rio Branco e Nova Venecia não foi dos melhores. Mesmo jogando dentro de casa, o Capa-pota deixou o adversario ditario ntiaio e passou sufoco. Ainda assim, a rede não balanção

Na segunda etapa o tecnico Elearnar Percira mexeu no time e any 13 minutos. Nikolas Guerra e Pinote, que entraram no intervalo protagonizaram o lance do primemogal Nikolas cruzou e Printe marcou um golaço de voleio para about o placar para o Rio Branco

O Leão do Norte não se deixou abuter e foi para cima do adversarea Alis 3" minutes Vita compator para o Nova Venesia. Dois miin this depois Erick Bahia chilteri de togra du area pura vigar o y lacir

So foral Expands o kie Branco scincupen incomes Gibrillia zea fai para a bida empatou o marcador para os donos da casa c demou a equipe viva no torneio.

ESTÁDIO KLEBER ANDRADE



Diago, Jolio Alves (Paulo Ricardo). Jeen Rodrigues. Arthur Senthes, Javann (Pinote), Withho (Matheus

Suron) Ramon, Paulo Jurios, Gabriel Tizou, Caro Martins (Nikolas Guerra) e Erick Roche (Renatinho): TECNICO: Eleginar Puraira



Yurt, Torry (Lucas Saturnino) Pedro Borella, Tugo Geisendre, Pedro (Linker) Emerson Martins Santos (Clerton) Marcon, Tony Galego Erick Bahta) e Alson Mra (Vitão)

TECMICO Badisho Alves GOLS Perote acu Ti minutos, Vitão aos 37 Encli Bahia, aos 39 e Gabriel The same of the sa

ARBITRO Rudenar Goltara Table 7 1 1 to the St. Water glooms garden



GABRIEL TIZE U fez de pénalti, para o Rio Branco, no ultimo lance do jogo

Desportiva luta por vaga diante Porto Vitória hoje

Uma primeira fase equilibrada e com muitas surpresas; essa frasc pode resumir o inicio do Capital hão 2023, que mostrou equipes tradicionais lutando contra o rebaixamento, enquanto times novos brigavam pelo G-4. Na manifel de hoje, eisas duas realidades são colocadas frente a frente quando Desportiva Ferroviana e Porto Vi toria se enfrentam, às 10 horas, no Engenheiro Arampe, pelo jogo de ida das quartas de final do torneio

Enquanto o Porto terminou na vice-liderança com 19 pontos, a tradicional Desportiva se salvou do Z-2 na última rodada e terminou a primeira fase em setimo com 11 puntos.

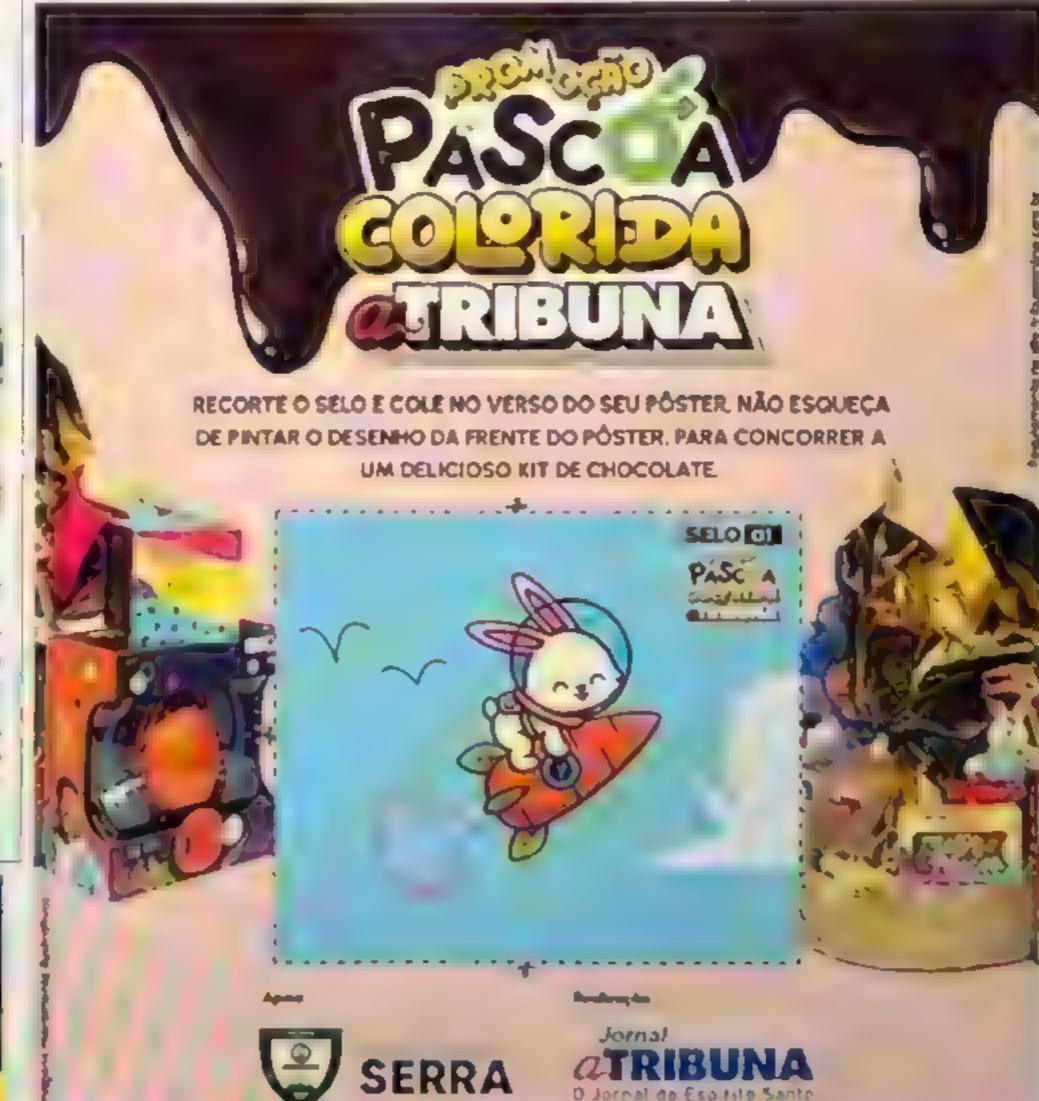
Apesar das campanhas opostas. o tremador Erich Bornfim, do Verdão, ressaltou que agora é outro campeonato. "Se estiveisemos na Formula 1, podernamos dizer que as quartas de final representam a entrada do safety car e todo mundo volta a ter as mesmas chances.



FUNSECA fala com jogadores

Temos que estar focados e evitar falhas ", afirmou ele

Em complemento, o tremador Grena Rodriga Fonseca ressaltou que, apesar do favontismo do adversario, tudo pude acontecer "Agora é um novo torneio, logico que existe o favoritismo do Porto Vitoria mas seguin in na cum petição e tudo pode acuntecer."





FUTEBOL BRASILEIRO

Botafogo reage tarde e só empata

Time faz dois tempos distintos e fica apenas no O a O com a Portuguesa. Um novo empate garante vaga na final da Taça Rio

RIG

ntes de mais nada, é preciso dizer; mão é facil para o Botalogo jogar a Tuça Riti. São quatro partidas que valem um tro feu de consolação e uma vaga na Copa do Brasil que fatalmente de ve cair no colo do ab megro ao fim da temporada.

Seja por mento proprio, caso a equipe conquiste uma vaga na Li bertadores do ano que vem via Campeonato Brasileiro, seja de graça, basta que apenas um rival de Flamengo, Flummense e Vasco chegue à competição sul-ameri

Resealve feits, não surpreendeu em nada que o jogo de ontem entre Botafogo e Portuguesa tenha ter minado em 0 a 0, no Luso-Brasi leiro, o primeiro duelo da semifi



Luis Cartre, técnico do Botafego

nal Tirundo os últurios 15, dez minutra, guando acriedou como se tivesse se curado de uma ressaca, o alvinegro foi uma equipe morosa com nével de interesse abaixo do normal, em uma partida valendo tres pontos. O primeiro tempo, en tão, foi algo realmente que merece. ser apagado da memoria.

"Foi um primeiro tempo em que não estivemos num bom nivel e um segundo em que tivemos o controle total do jogo, com uma hola no travessão e outra na trave-Alem disso criamos outras três chances claras de gol e o adversano não encu nenhuma utuaçan de pengo à nossa baliza. Faltou mar carmos o gol para ganharmos e pa ra termos o resultado que seria o justo pelo que foi o jogo", explicou Luis Castro

No curto periodo de sangue nasveias, coração pulsante, acertou duas bolas no trave da Portuguesa Lembrou um pouco à equipe que aplicou 7 a 1 no Brasiliense, pela Copa do Brasil

A partida de volta será dia 27, no Raulino de Oliveira. Como fez methor campanha na Taca Guarabara, o time treinado por Luis (lastrotera a vantagem do empate. Caso se classifique para a decisão da Taca Rio, enfrentara o vencedor do confronto da putra semifinal en tre Nova Iguaçu e Audax

O curroso e que, restes casos entique uma equipe é obrigada a jugar. ums partida muno pouco straente geralmente os tremadores aprovetam o jogo para aprimoramentes. Sem de uma hase ja montata bux-

cando aumentar o entrovalmento, o repertório de jugadas, seja na experementação de novos jogadores.

O Botafogo não teve uma cossanem outra. Levou força maxima mas conduziu o jogo na maior par te do tempo de manora arrastada que fica dificil para o tremador tirar alguma lição do confronto

Obviamente, os alvinegros que prestuparam a partida mereciami mais em troca. Entretanto, essa esta longe de ser à maior questão na cabeca dos alvinegros hoje. A preocupação é o Brasileiro. Uma coisa eles podem ficar tranquilos a motsvacão na Serie A vai serbem maior do que a deste saba

PORTUGUESA O X 6 BOTAFOGO

ESTADIO LUSO-BRASILEIRO

Mots (Bruno) Josef (William) Martinus Santos. Lucias Santos e Yust; Victor Fertose, Anderson Ross, João Paulo (Weilington Cezar) e Emerson Cartoca; Watson (Celu) e Lucas Silve

(Junytha) TECHOOD Falor Surran

Lucas Perri, Di Placado. Adryelson, Victor Questa e Huge Dando Barbona (Lucas Fernandes), TcN-6 Tohis e Eduardo (Rai) Victor Sis (Luis) Hennous) Carlos Alberto (Lucas

Pazon) e Tiguerho Soeres. TEDHICO: Luis Castro ARBITRO: Felica de Silva Paludo. Publico pagante 2 (2) pagartini

(2.471 presentes)

REDICAL R\$52,080



DI PALACIDO disputa a bola com jogador da Portuguesa

HULK agradace ans céus após marcar o gol da vitória de Atletica/MG

Hulk marca e Galo vai para a 16^a final seguida do Mineiro

BELO HORIZONTE

Com gol do etacante Hulk, o Atletico /MC-carembou sun Vaga para a sua 16º final consecutiva de Campeonato Mineiro ao derrotar o Athletic por I a 0, no tarde de ontem, no Independencia, revertendo o reves pelo mesmo placar no jogo de ida, em São João Del-Rei

O Galo, atual tricampeão estadual, aguarda o duelo entre Cruzetro e America para conhecer o eru adversario na grande decisão. No jogo de ida, o time alviverde venceu por 2 ii 0, na Arena do Jaca re. O duelo de volta será neste do: ingger, na Arena Independencia

O jogo começou quente com os jugadores do Athletic tentando de sestabilizar Hulk, Precivando venper, o Galu foi para cima, mas mostrou muito nervosamo e esharrori na marcação fechada do adversano. quemontou um ferrolho na entrada da area durante o primeiro tempo.

O Athlette usou a mesma tatica da partida de ida e conseguiu anular o Atletico. Hulk praticamente não conseguiu per ar na bola Paulinho e Pedrinho irrisca.

ram jogadas em velocidade, mas também não tiveram sucesso. Com uso, o jogo ficou brigado com entradas duras

Do outro lado, o Athletic usou do contra-ataque e das bolas alçadas para assustar o goleiro Everson. que também não teve muito traba-Disordurante os 45 minutos miciais.

No segundo tempo, o Atletico paneceu mais sobo e chegou pertude marcar logo de cara com Hyoran, Julio Cesar se esticou todo paris fazer a defesa. Aut setg minutos. não teve jesto. Paularino se aprover tou de um erro na saida de bola do adversáno e detxou Hulk na carado gol. O artilheiro diritiou o goleiro e mandou para o fundo das redes.

O gol acabou com qualquer tipo de planejamento do Athletic. O time visitante precisou sair para o ataque, mus sofreu no setor de crucalo. Aos 19; Torrão cruzou, e Juna than completou. A bola fot sem direção. Mais tarde, o VAR checou um powavel pěnakt pom o time viattinte, rendeu muiti apreensão no estaclio, mas nada foi marcado.

O duelo continuou com Hyaran sendo o ponto de deseguilibrio. O

ATLÉTICO-MO IX O ATHLETIC

ESTADIO INDEPENDÊNCIA Everson, Sarawa (Mariano) Mauricio

Rauberts (Hyoren) Oláno, Zaracho (Dudó) Pedrinho (Pavon) a Parrick Hulk a Paulinho (Eduramon) TÉCHOCO Eduardo Courier

Lamos, Jemerson a



Julio Cosar Patric (Douglas Sava) Darwio Cardoso Rayers e Vinecuse Situa Diego Formaça, Flormulo (Matheum Santos) e Covid

Brage (Aritório Farcão). Webirton Torrido (Nathan) Alason (Sassa) e Jonathan TECHICO Roger Silve.

COLS, segundo tempo - Hust, ade MEET PRANT DE AMBITRO: Felipe Fernandes de Lima ALNDA PLS 61, 888 00 Publico 21750 reresdures.

Athletic tentou responder com a entrada de Sassá, ex-Cruzeiro, mas for a vez do Atletico recuar. O time de Eduardo Coudet segurou o adversario e confirmou a classificação por ter feito a melhor campanha da fase micual



GILMAR FERREIRA

futebold assert threates and br

Sucesso traiçoeiro

provivel que o Flamengo entre em campo neste domingo curado das feridas que lhe atormentaram nos dois primeiros meses de trabalho sob o comando de Vitor Pereira. Alguns de seus principais jogadores já apresentam melhores indices de desempenho, o time começa dar sinais de encaixe no novo formato, e a impressão de evolução antes restrita ao olhar do treinador ganha a percepção de multas

O favoritismo

do Fla neste

confronto vem

da melhor

qualidade dos

jogadores, e

não da

eficiência

coletiva

Cresceu a autoconhança do to do e, com a vantagem de se classelicar à final de Carneca com um empare, dura que suas chances de decidir mais um titulo ultra Danisara 70%

Mas há um porem. Dentro dos 30% restantes estão as virtudes. de um Vasco que, mesmo em fase de construção, não se deixou abater dunte de um rival mais qual-ficado.

O time de Mauri cio Barbieri que brou a confiança da torcida com a queda na segunda fase da Cope do Brasil, mas rato se aleitou.

O trabalho me en tão bem festo dotou ns jogadores de capacidade competiti va e é bom lembrar que os gols rubronegros no 3 a 2 de segunda-kwa (13) nasceram de falhas undi viduais em lances

isolados do contento tacco. Duelo franco, alterto, e entre times que ja conhecem seus pontos fortes e fracos. Enredo bem interessante.

O favoritismo do Flamengo neste confronto de 160 minutos vem da melhor qualidade dus jogadores, e não da eficiencia coletiva. Nada, portanto, que uma bosmarcação individual sobre este ou aquele oponente não resolva. A rigilia bem feita pelo volante Rodrigo nos espaços explorados por Arrascaeta limitou ações ofensivas do time no La O do Vavco com o gal do lateral Pumita na face classifications

Ha outras peças estrategoras, cusei, mas nasce dos pes do uru guno mus da metade das ações de ataque do Flamengo, Basta dar-live on exerces do ulterno con

Enfim. nenhum Vasco e Flancesco anda estão longe do conjunto ideal para as principais compericoes do ano

Os rubro-negros tem a Copa Libertadores para disputar logo no muco de abole os olhos da torcida nato estato so tra distruta do título, mas no dominio do jogo. O Vasco, agora fora da Cope do Brasil, terá friendia) due concett-

trac as enemosa na Serve A do Brasa. lerra. Não era o que sua torcada esperava, mas é o que restou apos uma semana infeliz da usa diretana, de mass focções undermandas,

de seu territori e de territ y graditires. O sucesso elémero nesta fase de implementação de filosofia de 1030 te mostra por vezes traiçõesra. Não se demar iludir é fundamenta

FUTEBOL CARIOCA

Duelo de artilheiros na decisão por vaga

Pedro Raul, pelo Vasco, e Gabigol, pelo Flamengo, são os destaques do clássico entre Vasco e Fla por um lugar na final

RIO

edro Raul e Gabigol são a prova viva de que no tatebol. por mais que você faça, sempre havera algo pendente a provar-Ovaracantes chestant ao classico de hose à noste, às 18h, no Maracanà no olho do furic ân. Por motivos parecides, contextos diferentes, may uma ciusa exatamente arual: a co branca pesada sob as ombros.

A falta de gols é o que faz a canga sobre cada um deles. E forte dizer euo a respeito de um jogador comacte gob no and e o outro consumi ve. Mas é a sum que as consas sac-

O camina 9 vascainia ilmia das principais contratações da SAF para 2023, arravessa momento di ficil è alvo de muitas criticas. Os três penaltis que ja desperdiçou no a ro se somam à quantidade de chances que perdeu nas nostes das melhores atuações do cruz-maltino, quando os lances perigosos eram grados em profusão.

Nos últimos jogos, o time de Mauricio Barbieri ficou menos crutivo - forum 14 finalizações em media nas conco partidas mais rePROVÁVEL ESCALAÇÃO Sarvine Jabricio Orumo Purea Rodriguez Lèo Persera Petito Muchaus Prance Though Mark Andrey Sentos Gurson Marion Gomes Everton Ribero Aurten Lucas Cabugal Pedro TECHICO Mauricia Bartaert Vitor Persira

THE RESIDENCE HORARD TE Noras ARBITRO Bruno Arbiu de Arbujo.

Lao Jardim

Meanin

Lucas Piton

Alex Tetation

Pedro Raul

Gabriel Pec.

TECHNOO

centes, contra uma media na temporada de 18 por jogo. As bolas passaram a chegar menos para Pedro Raul armscar, mas a pecha de atacante que vacila na hora H ja havia pego entre parte da torcida, a despeito do fato de ter ado o vice artilhero do Brasileirão em 2022

Do outro lado do classico, havera um atacante com nove gots na temporada e mesmo assun tendo de lidar. com noticias sobre o jejum de cinco curtodas sem marcas. É o efecto colateral que Gabacol tera de administrar depois de estabelecer um patamar tão alto desde que chegou ao Flamengs. De fato, a ultima vez que havia marcado tão pouco nos premeiros 13 jogos de

Mass o que tem feith falta mesmo so stacante este ano são os gols decisivos, algo que se tornou uma marca. do jogador que já figura entre os majores idolos da historia rubeonegra. Ele missiou em branco na semifinal do Mundul de Clubes, na decisão da Recopa Sul-Americana. nos classicos que disputou pelo Caricea, Fez doss no Palmeiras, na final da Supercopa, que não foram suficientes para evitar a derrota por

A atual temporada tem tudo para ser das mais importantes das carretras de Pedro Raul e Gabigol, ambos ans 26 anos. O atacante do Vasco é experimentado pela primeira vez em um clube de massa. não com o status de aposta, como era no caso do Botaforo, em 2020. e sum com a expectativa de que tenha regularidade, ganhe parndas, leve o nivel de jogo do Vasco e o proprio para outro patamar

Chegar à decisão do Canoca contra o Flumurense pode ser um pequeno passo para ambos na direção do que pretendem conquistat. A priori, quem está mais perto da final e Gabigol, O Flamengo tem a viritagem do empate depois

> jogo de ida. Por outro lado. o time corre o risco de ter desfalque de Arrascaeta, Fle. sentiu dores no

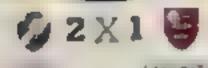
da vitoria por 3 a 2, no





Acea, on torordoren dao o neo palpiro solare o placar do jugo.



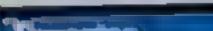


Apesar do ultimo Jogo, estou confiante pos classico è diferente Classico

nao se joga, se vence 99

✓ Sonhei com o placar do ultimo jogo. Dossa vez não tive uma revelação, mas acredito nos meus meninos 51

gagging (Challelling) installers do Florier go JAJAN CLIVER, for continue the Version





CANO que foi e nome de joge ao marcar quatre gols na geleada de Fluminense sobre e Velta Redonda, comemora com es companheiros fazendo e L'fradicional

Flu avassalador!

Com mais um show de Cano, Tricolor goleia o Volta Redonda por 7 a 0 e se garante na final do Carioca. Hoje o time espera por Vasco e Flamengo

RIO

em um primeiro tempo avassandor o Filminense conformo um fasimismo e é o primeiro finalista do Campeo nato Carioca. Na tarde de ontem, o tricolor recebeu o Volta Redonda no Maracaná, no Rio, precisando de uma vitoria simples, mas poleou por 7 a 0, com cinco gols marcados na etapa micual. Cano marco quatro vezes e chegosa a 5% gols com a camas tricolor, se tor

nand or quinto maior are he to compensor o também argentino Dario toma a com 50.

Agenta, o Florin nense applanda o vera edor da nutra senotiva entre Vasa de Flamenço

Logo acustres manates, hericitez fina rogoda na esquerda, foi a linha de fundo e cruzou rasteiro, encontrando Samuel Xanter na pequero area que completivo aum toque le ve Apenas quatro menutos depois, aos sete. German Cano ampliou. Nino cabe ceou e o e obra sya se tama e o golcon des relicite nos pes de Cano. Atentro o artici ento ar gerarno nas desperásços.

O I reminense controlou um pouco o jojo, mas voltou a marcar nos 23 minutos. Ganso deu lindo passe con profendidade para Alexander que no acua a area e con tou cruzado. Aos 39, Martinelli fez reguerte areans poetar cruzante su

de cabeça no a to Amida de Atem po para maio um de German Canoaos 47. Ese recebeu na esquenda da anea e chii tou de primeira colocia dispara fazer 5 a 0.

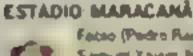
se continuou com chances para ampliar e acertou a trave duas vorces. A pera cera forda propria dele sa un vorca Redonda que tentou atavar e a segunda borcom Somile. Navier O sexto gol veio de penalto mare adorapios revisado de Alia, Vinto cera German Cano chor ou no can to pora fazer se a tercario, o har tro cle e 6 a O para o Flumanense.

car, for natural que o Flummense dim nuesse o titmo are para se preservar para a feual hemiando lienz aprovertou para fazer varias mudanças, mas mesmo assem houre mais chances. Keno, por exemplo, foi mais um a parar na trave. Mas no lim Nero pascul contrasataque e acionou Germa i la mina a carque tez seu quar e gol no jogo, conhecido como po ace trick, for unacion, sacar "a di

ATTIMENES DO FLUMINENSE

- FABIO Enquanto esteve em campo fez detesas seguras. Nota 6,5. PE DRO RANGEL Praticamente nacifor exigido Nota 6.
- SAMUEL KAVIER Abriu e piacar para a goleada de Flumenenas. Teve liberdade e esteve em todo lugar de cam po, sendo um dos que mais produziu dentre de campo. Nota 8.
- NINO Teve uma atuação segura e monta commencia amenda acresidad compara German Cario Nota 6.5. QU-GA Seminota
- > DAVID BRAZ Seguru o desempenho de perceiro de zaga, mas enrou algumas saidas de bola. Nota 6.5 FELIPE MELD Cumpriu seu papel. Nota B
- ALEXSANDER Este com dificuldade no posicionamento ofensivo, mas mostrou qualidade como quando mercou o gol. Nota Z.
- > ANDRÉ. Segurança na saida de bota

- e fermeza nos combates. Nota ?
- MARTINE LLE Ao aparecer ne area ad vensana, deu bela cabeçada e marcou um dos golaços do Flummenesa. Nota 7. LIMA Manteve a pogada e a posse de bola com o time. Nota 6.
- SANSO Dirau o mmo do Triculor na tramição entre defesa e a taqua. Tambom deu uma assistência. Nota 7.5. para la propertidad de la forma pelo gol. Nota 6.
- » JHON ARIAS: Coroou a stunção com uma assistencia. Nota 7.5.
- KENO Internizios a vida dos defensores do Valta Redunda. Deu duas assistências na partida. Nota 8.
- CERMAN CANO Atusção porteris do camisa M. Marcou quelto guis, sendo um de pénals. Nota 9.
- FERMANDO DINEZ Intenso e dentro de suas caracteristical, o Fluminense dou show no Maracanà. Nota 8



Facto (Pedro Range Samuel Xavier Hino David Braz (Fetige Meto) e Austrantus (Lags.) Andrá

Martineti (Limiti e Germo (Gebral Pirare: Aras German Cano e Kemp TEDECO Fernando Chriz



Vincus Disa Wedington Sing (bury: Ass Vincus Marcan e Ricardo Sena Dudo: Denney, Bruno

Barm e Luciano Narentio Marco Cabriel / Petrivito Olevingia Seval Lelé e Luciatio Berguerto, TECHICO Rogero Cortés.

EDLS grammer temps — Service!

Xaven one tres remarks Carlo abe
perts Avenueron aon Zi Martirich
aon SV e Carlo ace 4º Segurido
tempo — Carlo ace 16 e ace 40
manuero.

Magainar & Nascorunto
Magainar a

Education Magainar Ara Value Ara

Education Magain Ara Value Ara

Education Magain Maga

PONDA PÁS 179 FURB 50 PONDADO 43 55% pagaritos 146 874 presidentes

FALA, TORCEDORI



66

ATTION OF THE REAL PROPERTY OF THE PARTY OF

Madest LA 01907 temperado famouros



territori di restaco de

CLARIBEE BARRETS Inscendors do Francisco

CALA TREMADOR

"Eu acredito que foi a melhor partida do Fluminense"

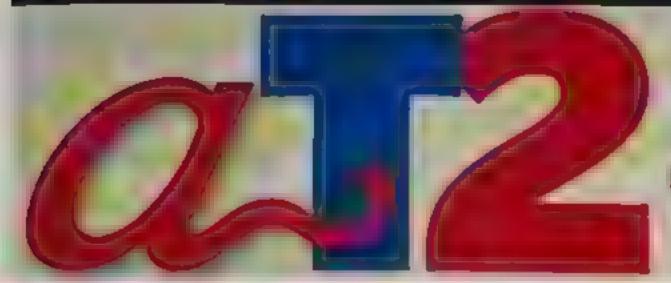
Terhamos uma preocupação no segundo tempo do time acomodar e não acomodou. A esputido de uma certa forme, echo que ajudou o Volha. Redenda a basiar as tinhas. Eles preticamente abriram mão do ataque. Então, acabaram ficando mais soldos, placar elestico. Mas criamos chances, veras chances cracias. O placar poderta ter tido mais, mas com sete guis ou estou contente.

Eu acredit e que foi a melhor partela do Flummerase. Musto mais que a goleado, mas a manera como o tiFormando Otniz.



me conseques se comporter ne méneira do jogo. O Volte Redonde e um teme que foi muito bem trainado polo Rogeno. Foi uma das sensações do campeonato o Felipe, com o Bangutambom. Bum ressaltar o revoltableo dos trainadores dos demais timos.

Sahiamos das dificuldades do jogo, um time muno forte flucamen
te Estudamos baatante e aricalizou
bem a parte fatica, a interiorado,
que foi muito alta. E tecnicamente
finham muitos jugaduros bom. Com
tiado muno sapressavo.





Diversão com festivais, música e peças 5



"Levo porrada porque falo tudo o que penso" 8

VITORIA ES DOMINGO 19 DE MARCO DE 2023.

E MAIL at his east drains com by

Em entrevista ao AT2, a atriz e ex-BBB Gleici Damasceno fala sobre como a garota do Acre tem conseguido romper barreiras na vida

Holena Rodrigues

tzem que sonhar não costanada não e mesmo? Pode ate ser, mas, para concreti zar o sonho, é preciso, antes de tudo, ter garra. E isso a ex-BBB e atriz Gleici Damasceno, de 28 anca, tem de sobra.

Natural do Acre, foi a primeira de sua familia a concluir o cusmo médio e a entrar na faculdade. Ja a

entrada no reality show for apenas. o praneiro passo em busca de seuobjetivo principal: ser atriz. E ela chegou lat

"Tenha os seus maiores

Apos sair do confinamento in vestiu na carriera e ja colhe os frutos do estarça Gravou o filme es pinta "Ninguem E de Ninguem", estreou como protagonista no superpremiado "Noites Alienigenas", onde vive Sandra, uma jovem mae, e se prepara para extrear a nova serie brasileim i riginal do Dayney - chamada "Tary" como a guerreira Mayu e atua ao lado de потез сото Хаха е Апрыка.

"Nonhar nunch var te custar na da, então, tenha os seus majores. sonhos sem medo", enfatizou Gleici em entrevista ao AT2. E ela sonha alto, mas sempre com os pesrus chan

Desistir da vida artistica está fora de coptação para a acreana "Eu nunca penser em surgar exton apenas come, ando Pretendo continuar focando na/ minha carreira como atriz e estudando para chegar onde eu quero Tem alguns langamentos de trabalhos que en fiz e estou ansiosa para saber o

sonhos sem medo" "Acredito que todo ator sonha em fazer algo fora do Brasil tam bem Para mim, seria incrive! Estou derrando as coisas acontecerem fazendo testes me aperferçoando Caso surra uma oportunidade, com certeza sera pensada com muno campho"

que as persons a lumin"

GLEIGI DAMASCENO ATRIZ

"As coisas acontecem como têm que acontecer"

AT2 Se fosse convidada a voltar no "BBB", voltaria?

GLEICI DAMASCENO Eu minea digo que não, quem sabe? (Risos) Seria legal um "BBB All Stars"

> Você se arrepende de alguma coina que fez no reality?

Não, acredito que as coisas acontecem como elas tém que aconte cet. Talvez, se eu demasse de fazer algo, não esta na onde estou hoje Aprendemuito la dentro, inclusive com os meus erros. Sou musto feliz com a munha trajetoria na casa

 O que mudou em sua vida e carreira de lá para cá?

Muita cona! Eu sai do Acre, tive a oportunidade de trabalhar com o que eu amo, que é atuação, e consegui dar um apoio maior para a

minha familia. E importante que possamos usar a voz que temas para marker a mosa essencia tambem. Continuo sendo a mesma-

> Investiu na carreira artistica? Fez muitos cursos?

Estudei Teatro durante toda a minha adolescéncia, e, depois do programa, pude estudar ainda mais. Decidi que era a hora de investir nesse meu sonho, então me dediques muito para minha carrei ra como atriz. Logo que sai do "BBB", graves o filme "Nottes Alic marnas" (vencedor do Festival de Cinema de Gramado), que é musto especial para tium

> Ainda está morando no Acre? Como é produzir arte lá? Não estou mais morando no

Acre, mas sempre que posso vinu para la visitar a minha familia e as pes sons que amo! O filme "Nottes Altenigenas", no qual fus protagonista, for o primetro longa acreano, rodado no Acre com recursos publicos, e o elenco é formado por muitos atores acreanos. Para mun, a so for de muita resistência. estava cercada por amigos, produ zindo arte no lugar orde nasci

> Qual a importancia das redes sociais em sua vida?

Acredito que, para qualquer ar tista, as redes sociais acabam sendo importantes como um meio de comunicação para tembém mos trar nosso trabalho e nos aproximar das pessoas que nos acompanham. Eu gosto, claro, mas não derco isso tomar conta do meu dia, para que a minha relação com a internet continue sendo sandavel

Comeguiria viver sem rede

Eu vivi très meses sem celular dentro do reality, então, acredito que não sena tão dificil. (Russ)

> Como foi gravar a série "Tarà" no lado de Xuxa e com temática iraligens?

"Tarà" é murto importante para mim, foi gravada no Acre e é antbientada na floresta amazônica. Foi merivel e desafiador, já que minha personagem canta, dança, luta. For

unta preparação interna, Trabalhar com prasons iconseas cumo Xuxa e America for morto especial.

> Acredita que os indigenas

deveriam ter mais espaço no au-



GLEICI com os trofeus em Gramado

diovisual?

EU NUNCA PENSEI EM LARGAR

ESTOU APENAS COMEÇANDO

Com certezal Temos no mercado bastante atores indigenas talentosos, eu quero assistir cada vez mais eles em projetos grandes.

> Você sempre foi engajada ess pautas sobre direitos humanos. Gostaria de exercer algum cargo na politica?

San! Takes eu me candulate um

Se fosse Presidente por um dia, qual seria seu principal decreto?

Algum decreto que ajudasse a combater a force

> Como foi atuar em "Noites Alienigenas" no papel de mãe?

Eu trabalhei bastante a maternidade de minha personagent, passei um més tendo aulas, fazendo laboratório, foi muto lindo.



CENA de "Noites Alienigonas", vencedor do Festival de Cinoma de Gramado

Televisão

Cadela que joga futevôlei e capivara de estimação!

Hoje, no "Programa
Eliana", na TV
Tribuna/SBT, animais
que têm feito sucesso
na internet vão mostrar
suas habilidades

nchorra que joga futevôlei, jovem que tem uma capivara de estimação e homem que straveisa arco estreito são alguns dos participantes do quadro "Famouco da Internet" de hoje, no "Programa Eliana",

Serão mostrados os videos mais bombados das redes sociais! Um dos destaques é a apresentação da cachorra Floki, que joga altinha e futevôlei na praça.

Também tem o PV Tubarão com a dança reverse; o sósia do Leo Santana, Louyse com o desafio da bexiga e muitos outros talentos da web

O publico vai conhecer, ainda, a

história de Agenor Bruce, jovem do interior de Autazes, Amazo nas, que viralizou na internet mostrando sua rotina com os enimais, principalmente com sua ca pivara de estimação. Filis

A repercussão foi tão grande que o video que o revelou atingu 65 milhões de visualizações em uma rede social e até o Lulu Santos começou a seguir Agenor.

José Vierra, mais conhecido como Ligerrinho, também impressionou na internet. No video, ele
aparece pulando e atravessando
um arco estreito, surpreendendo
as pessoas enquanto fazia seu
show na rua. Sua esposa registrou
o momento e a cena garantiu oito
milhões de visualizações. Ele val
reproduzar sua habilidade no
programa.

Os jurados desta semana são: o cantor MC koringa, o influenciador Rezende, a humorista Leurischeia e a atriz Thais Pacholek. O programa vai ao ar às 15h na TV

NALDO

Antenado em todas as novidades que aparecem na midia, o "Domingo Legal" estreja hoje o quadro "As Verdades do Nakto"

O cantor que se tornou recente mente o protagonista de vários mentes por supostamente ser o mediador de grandes encontros e acontecimentos no meio artístico, vai ter um espaço na atração para contar historias marcantes de ma vida, cabendo aos participantes do "Passa ou Repassa" tentarem adi vinhar quais delas são vendicas.

O game recebe os apresentado res Renata Kuerten e Lucas Ande ri, que se unem ao hair stylist das estrelas Rodrigo Cintra para pro varem que o elenco do "Esquadrão da Moda" é tão bom de gascanas quanto de estilo, formando o time amarelo.

No time rival, a cantora Gabi Martins, a artista Leuriscleia e a influenciadora digital Julia Puz zuoli. A atração tem início às II ho ras.



ELIANA brinca com a cachorra Floki, que joga attinha e futevolei

BEOLINDA-FEIRA (II)

Luca resolve abrir 6 jogo com Jeff e todo esquema criminoso com Taria. Valdineia sivade a casa de Dona Branca, ela tira uma foto de Branca o envia para Waldisney Durval esquece de fazer o bolo de casamento de Joana e Sergio. Pinoquio exigis que Luca reverta tudo, anunciarido que o LUC2 é a costa dela.

Tença-fera (î

Formiga sai da festa ne cesa de Raquel e vai até a padana ajudar Durval a fazer um bolo. Branca acaba se corfando e sangra pela casa toda Mario e Luigi so vestom de cosplay e homenagesam os pais comparando os com verdadeiros heros som capa. Sergio e Joana estão oficialmente recasados.

🗆 QUARTA-FEIRA 🗀

Poliane dança coladinho com João e conversa sobre a relação deles. Dando alfine tadas, João expressa a Poliana que ela deve ficar com quem ela realmente gosta Otto e Luisa também ficam juntos durante a festa de ca samento. Watdisney se junta com Roger e Violeta na prisão.

D GUNTA-FERA (III

Bento conta para Kessya sobre o boaro que circula em que a mão dele esta envolvida com o Cobra. Os capangas da Cobra sequestram Luca para levar ao escondergo de Tania, ela quer saber se ele abriu a boca na festa na casa da Raquel. Pinoquio pergunta para Otto na ele teria outro filho ou outro androide.

⇒ SEXTA-FEIRA Œ

Lursa diz para Otto que està incomodada com todo mundo falando que eles são um casal "Yupechio" encontra com Pinóquio e ele pede ajuda para os amiguinhos, alegando que tem outro androide se passando por elena "Luc4Tech" Luca se o jovem gosta dele de verdade ou é apenas sacada comercial.

- \$ÁBADO

Resumo da semana



Cárdida acerta detalhes de casamiento de Maré e Gaspar Gaspar descobre envolvimento de Maré e Orlando Leonal ameaça deserdar Maré caso a filha rompa com Gaspar Leonal descobre que Gida e Gaspar abo amantes.

Após Leonel ser baleado todos desconfiam de Maré Gaspar se desespera ao sa ber que Leonel descobriu seu romanos com Gilda Leonel morre e Maré fica arrasada Por armação de Gilda, Maré recebe voz de prisão

Marê é presa, e Júlio e Otimpia ficam atônitos. Há passagem de tempo. Tem inicipo julgamento de Marê que deduz que foi fudo armação de Grida. Marê e considerada culpada. Marê está grávida de Ortendo. Otimpia morre. Nadir e Alice fogore da prieão com Marê, que dá à tuz seu bebé na mata. Nadir é atingida e põe o bebé numa canoa. Homem o resgata e o entrega na igreja, mas os fress acham que é o filho de Rosa, e o bestizam de Marcelino. Marê revela a Julio que foi vitima de armação de Gilda, e pede ajuda para sair da prisão e encontrar seu filho. Octando assume para Augustina que ama outra mulher. Julio propõe se casar com Mará e criar eou filho com etc.

Maré fica tocada com a propoeta de Julio. Freis revelam a historia de Marcelino, que chora com abandono da mae. Sónia lembra do
aotrimento que Ademar a
impós. Orlando decide voltar para o Brasil.



Jenifer pede para Kate se atastar de Theo Lumiar conta para Clara sobre o silvolvi mento que Theo e Ben tive nam com Sol no passado. Sol e Bruna descobrem que Theo o o namorado de Kate, e a dançanha emplora que a ami ga más revele sou segredo.

Bruna tenta convencer Kate a detxar o apart de Theo Orfeu avisa a Theo que eles poderão ter problemas com a Receita Federal Sol e Lui tentam a coreografia nova. Uma forte chuva car e Lui tenta convencer Sol a ficar na mansão e as luzes apagam.

Vranho pede socorre, e Sal
e Lis vao até ele Orfeu manda
Kate embora do apart mesmo
na chuva. Bruns acohe Kate
Lus se declara para Sal. Jenifer conta para Ben que nao e
filha biologica de Cartao. Ben
se senta ao lado de Jenifer
com sua tatuagem a mostra.

Vint comenta sobre a tatuagem de Ben e chama à atenção de Jerefer Bia sofre um acidente no Bar do Simas. Thino é agressivo com Clare. Lumiar não conta para Ben que ja astra que Jerefer não e feha biológica de Cartao Sof e Lui se beyant. Sol fice confuse com o betjo. Wilma se enfurece quando
Fabio afirma que nacirá se separar de Dora. Kata conversa
com Sol sobre a festório que
Bruna contou de Theo. Theo
termina a sociedade com Orfeu, Jonder questiona Lumiar
aptire tatuagene de Ben.

Theo deamente Orteu e tenta não discutir com ele na frente de Lumiar Theo impõe rogras para menter e sociedade com Orteu. Sabrina e Sinias são confundidos com um casal. Wilms flagra Sol o Lui quaso se bortendo.



Brisa explica a Chiara que Guerra e chamou pare falar nobre Ari Morett diz a Stenio que tentara plantar noticia de que fran e filhio de Guerra. An ameaça Brisa Utiliara leva de sacordo da univo estavel pa ra Ariasamar Chiara liciaton ta e Aria ampara.

Chiara pode a Latar que hao conte a Guerra sobre a tonture que intreu. Guida aconsefile livan a fatar com Dante e. Sara Dante du a Oto e Bia que tem conte za de que o examé de paternada de de livan forma reputado. Dante avisa a Brisa que eta nas é mas de Tonho.

An diz a Gil que gostou do resultado de exame de Brisa. An estebra com Nubra a guar de de Tonho. Holó avina a Brisa que els precisará se defender da posavel acusar, ao de sequestro de bebés. Cidaba pergunta ao medico se Chrara esta gránda.

An dá depoimento sobre caso da bomba no carro de Guerra e sabe pelo delugado que esta em apuros. Danto pede a Ari que retire o que dese ao Juiz sobre a historia do acquestro de betiés, para riao projudicar Brisa. Cidaka dir a Guerra que o sera avó.

Guerra passa mal ao saber que Chiara entá grávida. Guerra e Cidaba decidem os conder a gravidez de Uniara. Brisa chora au saber por Bia que ela e Oto estão novos. Prisar fata para sous comparsas que a a favor do se que sito de Hetó.

Helo conta a Stenio que Moretti otereceu diribuiro para Brisa mudar o depotmento sobre o luckeamon to Brisa fica sabendo que o Juiz reabrira e inquento sobre o sequestro de crianças. Chiara desimaia nos braços de Arri

Streaming e cinema

Novos mistérios em "Cidade Invisível"

Segunda temporada estreia na próxima quarta-feira na Netflix, com mais entidades míticas do folclore

Helena Rodrigues

A platal irria de streair irra
esta fazi nde suspense si bri
us novos episodios. O ace se
calto tra ler noistra id como
a ambientação amazer e a vai
realçar a reploração que a se
re faz do folclore brasaciro e
a sinopse dividição a pe o Ser
flix.

Fri Marco Pipaso apares em un vantuario natural protegido por indigenas o procurado por garimpeiros ilegas, perto de Belém do Pará. Ele descobre que I una (Manuela Dieguez) e Cues talesandra Negrini) estas morando pas proximidades com o objetivo de trazé lo de volta a vida. Embora queria



ERIC Interpretado por Marco Pigossi, aparece em um santuário natural na serie nacional

natural para ekie se lanear contra a ana la suas habin fodes sobre naturale necessarie para principar la na paratticario, que describre se remaintimamente ligidos

Para quem é espectador de principa y algun de "Cadade Invisa y el", vale recapitular a història l'ric é um detetive da Policia Ambiental que apois encontrar um boto-cor-de rosa morto em uma juana caturea, se corolise e il atua investiga, ao de assassinato.

A partir das estarra e num-

mundo habitado por entidades no seas ao mesmo tempo em que investiga mortes estra ahas que retletem a de sua propria esposa. Gabriela (Julia Konrad)

Procurando novas pistas, Eric descobre o passado do par e ainda desvenda sua verdadeira identidade como "meio humano e meio entidade"

As cossas começam a complicar ainda mais – se é que isso é possivel! – quando Corpo Seco, um es purito antiambientalista posser o corpo da fuha do detetive, Luna

Subra então para Eric e as entidades encontrarem uma maneira de parar Corpo Seco.

Ficou curioso para conferir a nova temporada? Pois tem mais os novos epundios de "Cidade Invisivel" ainda trazem nomes como Leticia Spiller, Simone Spoladore e Tatsu Carvalho no elenco.

Lembrando que a temporada de estreto los dergoda por Carlos Saldanha, de "A Era do Gelo", a portir de uma lustória alcalizada pelo casal Carolina Munhóz e Raphael Draccon.

LANÇAMENTOS NO STREAMING

PORADA 7º (2023) - Animação. O promissão apresado acompanha a perquena Gabby e seu gatinho de estima ção Pandy Juntos, eles viventavento ras me abolantes. Netfler, terça fetra

2 "CADÉ NOSSA HUMANA" (2023)

- Anshação. Trama acompanha

Sem act dos a continues as sem aces

frumanos da Terra desapareceram

Netflut, terça-feira



"ABBOTT ELEMENTARY" SUF

3 "VOSSO REINO - TEMPORADA 2"
(2023) - Drama, Sorie Apos e asparametro de samuelativo de parametro
da Argoritma. So que de parametro ele não
tem nada. Netitos, quarta-tema

4 (2023) - Drama, Serie Main das intrigas entre de irmãos Roy quando o conglomerado de midia Waystar Roy co está prestes a ser vendido para o visionario de tecnologia Lukas Matseun HBO Max, demergo (dia 26)

5 "A ARCA DAS GIRAFAS" (2022)
Documentario Unia inundeção devastadora dotas cito gratas do tema especia exotica presas em tima dia. A unica solução posavel é muito empro esvel construir uma Arca de Nos mo darna. Disreya, imista-feira.

6 "ABBOTT ELEMENTARY - TEMPO
RADA 2" (2023) - Comeda/Serie
Trama gira em torno da dedicada s



PRINCE CONTRACTOR & real Princes Spinson

um colego publico dos Estados Une dos Stars, quartartera

7 *8 FI - TEMPORADA 8" (2022) Ação/Série. A senta temporada
aborder à a volte de Maddie ao serviço
de despechante de Ulilapós sus fuga e
como eta e Chamesy fularão com seu
totac torismento. Star*, quarte fee a.

8 (2021) - Aventura/Films Quando o coelho arteiro decide se aventurar para alem do jardim, encontra um mundo onde não é mais o protagores ta rebelde e suas travessures não são admiraveis. Prime Video seste foira

9 "DISQUE JANE" (2022) - Dra ma/Films. À victe de Joy descantile quando eus gravidez se torne uma amesça à sus vide. Da messons se recusama ajudà la, mas sus jornada pare encontrar uma solução a leva a juma
popular se se a configuraria de multicipal
que muita sua victa. Prens Veteo, seala ficialis

10 *CASAMENTO AS CEGAS *

TEMPORADA 4" (2023) - Run

Iny afrom Queure homene e 15 mulhe

ma seminantum e se seminantum ana

van de cabines, ande não conseguem

var de seus futuros maratos ou futuras

esposas. Apenas quando fazem o pedado, eles pudem se var pola preneza

vaz Netflus, sente fema.

Desafio de concentração no cinema com "Shazam!"

Pedro Strazza

Há algumas semanas, Helen Mirren viralizou nas redes sociais ao dizer que a historia do filme "Shazam" Furia dos Deu ses" era uma coisa muito com plicada de explicar

A declaração, uma piada no talle show heitânico "The Graham Norton Show", veto colada a outro desabato da artista, que confessou não entender as referências dos mais jovens, fas do filme que discuta.

Pode não ser a intenção da atriz britânica, que discutta na hora a distancia entre gerações, mas as falas não estão longe da expenência com o longa. A continuação é um grande desaño de concentração, e mesmo o publico mais atento tem dificuldade de entender o que acontece

A começar pelo papel de Helen Mirren, que, ao lado de Luci-Liu e Rachel Zegler, é uma das vilis da historia, as filhas do trià Atlas. O filme revela, posterior mente, que as três irmàs, deusas aprisionadas, se libertaram do cativeiro graças aos eventos mestrados no primeiro capitulo.

Mas em neuhum momento isso é mostrado, e a produção ja começa com elas tucando o ter ror em um museu na Grécia pa en recuperar um cajado visto e usado no original

A produção é rapida em mostrar que continuidade não é o acu forto. A trama não economi za em dialogos, chaios de lero lero mágico, para preencher bu racos que tem projuiça em justificar na tela.

Do lado das antagomistas, uso tuação não melhora quando se tenta entender suas motivações. Como o titulo sugere, as irmás estão furiosas pelo bolamento de milhares de anos e buscam vingança. Mas por que contra os humanos, que só testema nharam a braça?

Prestes a completar lá anos, o protagonista ficily passa por ema crise no chegar à alade adulta, o orfàntian è mais prote ado pelo governo. Para piorar os armàtis, também orfàn e ago ra superpoderosos, estão to mando outros rumes.



"SNAZAM" Furte due Douses"

Letras

Livro traz reflexões e "psicanálise de boteco"

Em sua obra, o psicanalista Alexandre Patricio de Almeida propõe abordar temas do cotidiano de forma bem-humorada

Helena Rodrigues

esde o inicio da pandemia da cund-19, todos os olhos se voltarum para a saude mental das pessoas. Psicologos. pesquistres e pelcanalistas fruncaforam the telecitades como agora é os misterios da mente humana coenegaram a despertar a atenção de munta gente.

Para os interessados no assunto - alem dos estudantes da ares, claro - uma bou dica de lettura é "Psicanalise de Boteco O Inconscionte na Vida Conduna", do puçana Inta Alexandre Patricio de Almei da, que tem um podcast com o

No livro, ele conduz uma conversa sincera, bem-humorada e replets de reflexões pascanabiticas sobre o condiano. "A psicanalise não nos cura de nosses solutione tos - nem se propõe a lavo -, masnus coloca diante deles, reassegurando a noma capacidade de eviporsabilização e de alcançar a matundade", dix Alexandre

Com uma linguagem simples e divertida, ele da exemplos de historias resis, mistura cultura popcom icones como Freud, Melaine Klein, Winnicott, Lacan, entre



ALEXANDRE tambérs crieu o podcast "Psicanalise de Boteco"

outros grandes nomes, e da exemplos de fatos tratados em seu podeast para explicar a prica

"O que pretendo esclarecer e que a psicanalise prole e deve se relacionar com temas da atualida de - incluindo a saude mental desde que saus de sua redoma de video e se debruce sobre os muhi plos vértices do conhecimento" due o sutar no seu lerra.

SERVIÇO

"Psicanalise de Boteco"

- > AUTOR Alexandre WHITE SE SECTION
- > EDITORA Paidos
- PAGINAS 224 TE PRECO RS 3140



LANCAMENTOS

Feitiço para Coisas Perdidas

Willow a Meson van descobetr sen molo a se freign consespordidas e multa ma-(64, Que é preceso STREET, STREET

contrar o verdadeiro significado de lar > AUTOR Jervia Every Weich

- > EDITORA Infrancea
- > PAGMAS 384
- ▶ PRECO R\$ 54.63

*O Segredo da Alegna"

Crieda nas profundezas da Africa a levada pare of EUA, seu deseate de horrar as tradições fa? com que l'ashi busque à pratica

- de municipo gentral fomerana. > AUTOR: Alice Walker
- > EDITORA José Olympio
- > PAGINAS 308 PRECO R\$ 52 43

"A Familia"

EAR Solve & Army MINE APPROXIMENT OF 1. J. A. (2) 37 W. nidade de seus pass a familia Mae 0 decapare comunito do par de



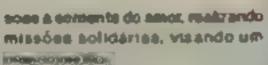
Antonia impul

- STATE OF STREET STATE OF STREET, STREE
- AUTOR Naoriii Krupitsky
- FEDITURA ARA NOVO!
- E CATORNA S BO PRECO RS 55 66

Livro bilingue para crianças sobre gentileza e amor

"Eu vide o o livro. A Poquena Marie e a Signantio do Arixon. Uma obra intarrit bilangos (portoguês s mgiós), que tala aubra gantéeza, fazer pibern e copalhar o arrior escrito pela autora Maria Spoder, fundadora e presidente de ONG Scoder Marm.

A poquena Marte é uma garotirha. doce a vertupas que, por ondo passa, clerace muno error, bondade a genthree. Be prence oute strudes tosondo broter no coração das pos-



Diogo Carseo are

E uma informação muito importante é que toda a renda deste livro é revertida em ações solidanas"

Música

U2 faz novas versões de hits

Flavia Carvalho

Guarenta sucessos da longa trajetória do U2 ganharam no vos arranjos e, em alguns casos, sté novos versos no álbum "Songs Of Surrender". As must cas foram regravadas e reimaio nadas para o momento atual em sessões realizadas nos ultimos

Tudo pertiu de curiondade de handa liderada por Bono em taber como suas primeiras canções. ficariam no presente

"O que começou como unia experiencia rapidamente se transformou em obsessão pessoal pois muitas de nossas canções davam margem à nove interpretação. A intimidade substituiu a urgencia pos punk", afirmou o integrante The Edge, que assina a curadoria e produção do projeto.

No repertório, dividido em quatro purtes, estão classicos como "With Or Without You". "One" "Heautiful Day", "Sunday

Bloody Sunday", "Invisible", "Verngo" e "Electrical Storm"

"O processo de seleção das cancoes a serem revisitadas começou com uma serie de demos. Olhara como uma canção se sustentaria se fossem tirados todos os veus elementos, ficando só os essenciais. O outro objetivo prin cipal era encontrar maneuras de tracer intimidade para as musicas. Já que a maioria delas foi onginalmente escrita tendo em mente a apresentação em concertris an vivo", contou Edge

SERVIÇO

Songs Of Surrender

- DARTISTA UZ > FAIRAS 40 > GRAVADO-
- **8A Univer-**
- sal Music PRECO RS 44 90 (digital)



A BANDA UZ lançou e album "Songs Of Surrender"

HOVIDADES

Voz. Violan & Rock b roll*

nive do musico learn Scaghuel. p requeiro Pauto Ricardo dá MOVA TIGA A



clásercos que marcaram pua trajetóris, coms "Other 43" a "Doss", O #burn traz dune músicae inédites.

- > ARTISTA, Paulo Ricardo
- FALKAS TO
- GRAVADORA Independents
- PRECO RS 22 90 (digital)

"PittyNando As suas, as minhas o as nessas - An Vivo"

Os artistas lancom album ac vive do phow

que fazes juntos, resultado de grevação feita em dezembro na casa Vibra São Paulo. O registro audiovisual ra cetà na Gioboolay, chegando ao YouTube somerée em 30 de março. > ARTISTA Pitty e Nando Rosa

- P FAILAS 21
- DESIGNATIONA DOCK
- PRECO RS @ 80 (digital)

"Deu Rolo in Goiánia"

O projeto que day visity kdade dupla chega no fim com p lancamento do DVD On hits



"Hase Cobrio", "Assumto Debcado" o "Eme 8.0 e Meu" integram o trabalho. A nove musica de trabalho é Thuill

- > ARTISTA Gualherma e Bersulo
- > FABLAS 19
- > DRAVADORA Sony Music
- > PRILCO RS ID 90 (digital)

"Anyways, Life's Great... Bonus Edition"

Done doe hits "FNF (Let's Eo)" # "Tomarrow 2", gravado

com Cardi B, a rapper celebra o sudesso de sua jornada com uma versão. expandide de seu projeto de astreia. GloRate tembém lengou um video pare a fetta "Es's (Photnat Rome)".

- > ARTISTA GIORIA
- P FAIXAS 14
- > GRAVADORA Universal Music
- ▶ PRECO R\$ 89.90 (dettal)

Em Vila Velha, evento reúne música, gastronomía e cervejanos hoje e a partir de quinta. A entrada e gratuita

Flavio Carvalho

Cura a gray Par St.

repared festival hose A

terdine when the service of the serv

10 - 1 - 2 Pun 2 - 1 - 1

nos ubriers to as, atualmente de muni pudidas são Tietra Tudo Co mo Tai de Thiagainho, e Alucina do de promo transfer de la companya del companya de la companya de la companya del companya de la companya del companya de la companya de la companya de la companya del companya de la companya del compan

my culture is a series of the series of the

defined to the leading of

The plantage of a series of a



SERVIÇO

"Boulevard Festival"

- FO OUT. Evento com pas from out. a controja above a arcalista
- das 23 x 25 dec 17h è
- r GNT E Res a phactional mark setural to flacinward Shapping Vila Vo tha Rod do Sol S 000 Baserica Vila Volha
- runn t Entrete gre

Programação musical o Hout: Pelo Morena ào

- tura Centa Java Ro
- + SEXTAFEIRA Marce la Riberra na 20h e Picnic Doga na 27h
- * * KERLING Upados e Se minoson se 20h e Case case 22h
- Cresion 2h

ROTEIRO DE DIVERSÃO

Feeta

- "MESSACA BATUODOLLAS" Com
 Baturitation rede de service comendecis por Brune Medianos e DJ hope.
 Mis, no Bartuque Viz, Fredtabos.
 Ing. RS 20. no experient el comite.
- Pretante Ronny Caler de Mines (MC) Forre Remelhie e Ricardinto Raynehop: En no Maria Re-Branca Ing. RS & Lanter J
- Preside Cente Ing RS 30 mem
 Versta happende in RS 30 mem
- **PAGGOE DO COPPERAN* Calaminio
 for Samble On el-A de VV hors. 23h
 no Correcte Repartes Ing. Mulher
 entre de graça até maio-noite e maio.
- Marte Cyproption No meanure Plate
 Samble Jurior Cus 18 ing Plate
 committees graduate a make toda.



Viagem ludica

Por mero de carros stragera am aquima e emoques o Costro ve é marantiaca constita o profidi co para sima viagera tudica sor la Morana e o Passaro

C espeta, ul grafu to será apresentado amenta da Estferçar que la acidica de Unita acidica Principi e sesta acidici Missa Bhilipi Tudas acidendes america Cama da Musica Stree Calent Camara Chel Direc

- TODICA EM OFF* Frazac com conticipações de Maycon Sarminho e Samos VIP MG hoje 20h no uce gran from de Cardo Clas IB Ing. Drate ant 22h Apos, RS 30 Pieta:
- » "PACOOS CHENÊS" Radio de semtes de grupe de Camei e curindados, siran de dissolaraçãos por Charles de Hope. Eth, no antigo restaurante Las em Jandes de Panha, Cina. B ing. Granasta ISPUO April RCVG.

Para duvir

- BEAT CLUB ROTE HOW ISH no Pub 6/6 Press de Carte.
- # 17536 no Bartete Gastrolounge Jantim de Pentin
- > MORIQUE ROCHA Santia Hist. 12530 no A Que, contro de Weinte.
- MANUEL TO BOTTO BUT PRICE Price Price Contro
- PROJETO SAMBA GLEGO Samba.



Parque Minions

O Parque Mirvore 2 totamente integração no Sime do Amaria.
Huma traz El atractos temeticas para interição acumo do 2 atractos atractos do 2 atractos do Shopping V tona no Empedo do Sas

Have aborts day 12h as 2h water RS 33 per uma semaso de 3u menutos legitables. Gali au de avento un tra also ortugen grenzo streware sem tr

die Control

- > 000 MARCAIGNE Pop rock Hose 17h, no Cocc Barriou Vitoria, Pripa de Castro
- PAFAEL OLIVERA Sortungs Moju. 18h, no Recento Botoquim. Quina de Laranteiros.
- > DQUQLAS RICHA Variedo Hoje Elti, no Berteverre, Carecus
- BRASIL PANDEIRO Samba Hirar. 161/30 no loanema Bar e Restauran. In Prote de Canto.
- BAMBA DA LU Samba Hings 19th no So Santo Boteguare Prata de Centa
- BERGHAND OL PYERIA Vanue: No Je 14h no Carrio da Prais Carriburt
- GABRIEL PAGIO Vanado Hille lith nu Escritorio Bar e Boraques. Vila Paledina.

Para dançar «

- GARCIA Variedo Hist Shirto Salvus, Prate de Carapobia.
- Samba Hoje 25 no Gyrein Ber e Buteques Reperts
- SAMBA CROUL G PAGOLIFE ELEO-ZIBURO - Samba s pagodo Hoja (Zh. no Ochano y Jarden Mardanha
- Sectancia High 2th the Wanted Puts Francia Court.
- BUS CAID VARGAS QUADRINI THE TO FABRES, LAURA MURAD E AD BASTON ENG HAR BY TO BOTH YOUT TO CAMBUS
- BRENG E BERNARDS D'MOLECUE E DUS GABRIEL PRATTI E JUNIOR CHARA - Vierado Hoje Sh rivière Respo Vila Palestina Carandia.
- LELEY E HERLON Fagura a same backton for no Butting a statement happeness
- MAND EDUE SEW MEDIDA ROMA



Gourmet

A J' intrato de Feethel Castro nómico Prim Lournet acentica de engunde e questa are 30 de março, no Shupping Prava da Coeta com quetro restaurantes participantes. U O C ulastroros mas Periodes Oscarros Bambiu e Orinos Ratica Oscarros americada, prete principal e mbreme sa custam e partir de AS 63 90

be true I'th no Sarto Subsquam.

- > DUBLIAM E GARZ Elemérica No ps Ch. no Epico Booch Bot Carrie do Jurioria
- BLACK DO ACORDEON E DJ BRA VIM - Forio Huge 16h no canto 27 Hugadi.

Estado

PORTUDUESA" - Com pratos entre RS 15 e RS 50, no Magazano Forto vante Restaurante, contro de Santo Torosa, Hugo obsito des El co 22h.

Evennicão

> "B EXTRACADINARIO UNIVERSO
DE LEDINARDO DA VINCE" Espain
che que aborda e legado a e procedpor creativo do enfecta Aurentim em Elde abré me caltado da hicina, ao do
esta em Jambio de Pariño. Car aguasuma mar que grando e desenva bed
fechipa estracas de la les municas de
tecom. Hopo, etertições das Elh de



Mercado com musica

O noro de Daniel Miaguy entendador a primuma edição do Mercudo Scul-Brocho que em ramer sea brochiteras na Pou-tada Vilazinha na Pramba em visa Velha. O evento a sinteca ham das 3 de 126 com projet a e primis entendado.

Espaço para massagam a tahaqum grafes com De go Chaven e espaço hala también estaprore as at açues. Entrada granuta mas a organização acedaduações da produtos de fagiera hase a para mulhimas.

The real of the column at the Phil

"LEGNARDO DA VINCE TRAÇO DE UNI GÉNIO Mount o com véniros de entre de production de Vince Hope des el las cicle de S'ocquere Medica Ava de Europa Salva Grada.

Crianca =

- THE MAR DE AVENTURAS" Muscul school promo aventurant que sonha sen conventos o arto mus inspem En a Eth. no pero C.5 do Shuppung Prata de Conta, in acreção a gratuda a res phoppin garando costa com la
- tree do Conflote, nons carcante do escua agracina obstacadas e flavores o
 precisos de bosentais. Para cinarques de
 2 e O arron de se das 19 às 200 na
 Prinça da Existrata do Directory Mucom a Campa Granda Vacor A porter
 do RS 40 giora 30 denadas.

Alinne Garruth revela seus medos em novo single

Flaves Carvalho

stá dada a largada para uma fasc man obscura in carriers da cantora Alinne Garzuth. 25. A recem-languda "Me Amorahra" é o l' single de seu álbum de extreta "Fim de Festa", previato para murgo de 2024 e que trará o chima apresentado na nove fuera.

"Meus Parabens Atrasacio", mustati que lunari em novembro, murcou a despedida das minhas cancóes mais alegres e abriu espaço. para uma atmosfera mas aumbria.

com letras mais vidneraveis, trustes e realistas, mas senda assim dancarrier", explica a cachocarense.

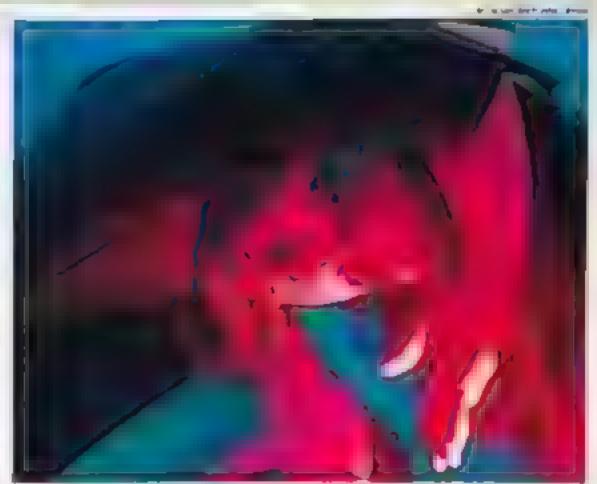
"Mc Assombra Jivo paca na ultura sexta, é carregada de graves. e percussões contagnantes e aborda awuntos como medo e deserva-Ao AT3, a cantora, que terminas LPs lançados, explica o porquê de iniciar o novo ciclo com a canção.

"A composição surgas através da adeta de falar sobre ou meus medou. e como en curririro com eles. A vida exige muita coragem, mas omedo segue lado a lado sempre.

Esculha esta musica a dedo, pota è uma das minhas favorstes do alburn, com um amunto que nunca aborder e tensor cera za que muitagente value identificar?

Justo com o langamenti do no-Victorial Alimne divulgou video com a letra da faires. El no dis "deabril, sar o videocline oficial

"O clipe já foi gravado e terrenos amostrus de algunas unagens nasredes sociais. O audiovisual rambern vai trainer uma vibe bennobs curs, com hastante contraste de luz e sambara" revela



ALINE. "A vida exigo muita coragem, mas o modo seguo lado a lado sempre"

THE RESIDENCE OF ANY

Sudoku (Passatempos de lógica)

Complete cada tabulano de Rore quadrades preprintends de impaçen veribe com numeros de 1 a 9 de mode que alsa rike us repérate que Rethump feets vertical nam horizental nem are cada grupo de madrados.



				9		Ö	L
		٨		٠	1		,
			ā	۰			
k		۳				٠	
				8		8	
	۰		9				a
							w
		٠		8			٠
	ζ		П				a

8	9	2		8	4			7
		3	6					9
7	5			3		4		8
	4				2		6	3
3			3		8			
		7			6	9		8
1		5		9	3			
		4			7			
9	8		4			7		

Correct on to order acecreativa com br

Ou pala tetrione 0800 035 1422

Horóscopo



MARKETTE MARKET, Vocal recubered cábico concelhos ao longo de die, o que the farà questionar trum propries convicções. Es-Curio o que ou pulstas tarão a the

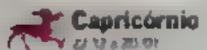


phase a lago succifers.

MINUTE LUE Você preciustà esparar as sirusções que estathe cob any centrals, decueled que você não poderá mudar. Não desperdice que valione anergia com o incomrolável.



RESERVE YEARS Arride our our enerrio da agresanto regista de informações, agors sorá IMportante desaceterar para dar conte do que de feto importe.



BADGARTE BARLEMED. VIDOS porcobará que mão lai noccendado de se sobrecerrager quando conflet de compoláncie degueine que actão ao seu redor.



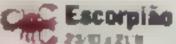
Tours

REBENTE, VENUE Annier o ropensiderar amigae crencae que godein estar hariando a tavas vaperišnicas akasis sara s mofter manage de Variabanas a arviguecar pau day.



PARALITE BOL Agore vool dave-

ré calcular de palevras com stanção e conscitincia de quii. tau discurso lare influêncie e zelevêncie na vide dequeles quie entirerem ao seu radur.



RECENTE PLUTAG Vocé as sandré corapse para enfrentar de obstáculos que o dia lhe traré. e puster a surroverter para resol WW pendêrcina pessonie.



BERENTE URANG Vocé tera a aportunidade de olher pare e vide per novos portos de viste, a perceberá o quante tem se agarrato a uma popubilidado.



Gémeos

MODERNY BULLELING MARRIED DAG vecê não pateja carto de puje secolhes, agora precisarà temar uma decisão exportante. Lambro-os que á vida cotá em Constante transformação



23-06 à 27-06

RESERVE MERCLEUP, Sub Books ra firme poderá ner puevizada. pela leveza de dià, e você se curpreenders core momentus invertedos que terá a oportuna dode do aspertmentar



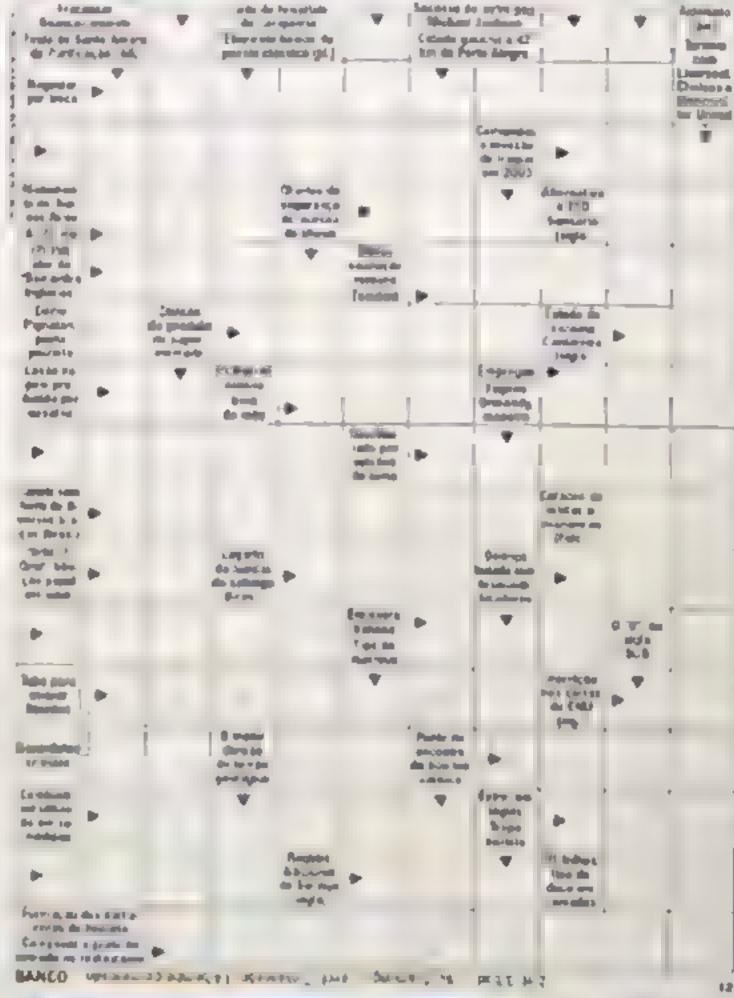
RESENTE APPITER ANGS OLD VO có prezo por aventuras profun das a destinos lenginquos desprayer depachs an sen to for the trans contractoration



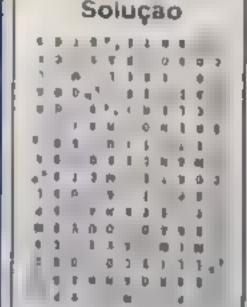
Po xes 20 02 5 70 01

BESENTE METUNG Avide que sma attlude inesperade posse ber welle partie radical, sometto use also coragons the elemen-76 ireneformações que desess

Diretas (Palavras Cruzadas Diretas)







PAULO OCTAVIO

por Thama Boldrini



po@redetribuna.com.br

Fica a dica

O Espírito Santo enfrenta epidemin da dengue devido à disparada dos casos da doença. Nos hospitals, pacientes com a doença ocupam grande numero de leitos.

É fundamental que todos se comprometam para evitar a proliferação do mosquito transmissor. principalmente com as chuvas de março, pois a doença em sua fase aguda pode mater ou causar sequotas graves!

Festival em Pedra Azul

Entre os dias 20 e 23 de abril. feriado prolongado de Tiradentes, as montanhas capixabas vão ferver. É que acontece por ta o Pedra Azul Beer, to Festival de Cerveja Artesanal de Pedra Azul, que será realizado no Morangão Centro de Eventos, e vai reunir as cervejarias artesanais capixabas Azzurra, Ronchi, Barba Ruiva e Trarko, que juntas vão disponibilizar mais de 40 tipos de chopes.

Além da cerveja, bandas como Back to de Past, Casaca, Ruto Ventania, Groove e Ubando já estão confirmadas, sem falar na gastronomia local variada e espaço kids para a criançada.



EMANUELLE Pianna



MAE e filha em sintoria: Vora Arnal e Mariana Buaiz



OS CHEFS Line Iuliani e Ari Cardose



Felicidades!!!!

Os parabéns da coluna nos aniversariantes da semana: Francis Junger, Maria Sanz Martins e Angela Dantas (hoje); Katiuscia Comarella e Lorena Gasparino (amanhā); Hikla Cabas e Renato Cobiago (quinta); Ronald Carvalho e Flavia Firmino (sexta): Carol Laranja e Luiz Alberto Barcellos (sábado).

Bumbum empinado

O implante de silicone continua sendo a preferência dos brasileiros. O relatório da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS) publicado em 2023 revela que 102.900 pessoas fizeram o implante ou realizaram a modelagem da região com enxerto de gordura.

Para o cirurgião plástico Ariosto Santos, a busca tem sido cada vez maior por conta das tecnicas oferecidas atualmente: "Gracas aos bons resultados permanentes e a um posoperatório cada vez menos doloroso, as pacientes estão investindo no aumento dos glúteos", afirma Arios-



TERMÔMETRO



INÍCIO DO OUTONO



OUT **EPIDEMIA DA DENGUE**



MARTA Monteiro e Fernando Nicolaut exposição de arte

Quem disse?

"Nanci pra isso". Do ator Carmo Dalla Vecchia sobre paternida-

Você sabia?

"Evito possoas que fazem com que voce se sinta munif. Do livro "Como ser Interessante". de Jesaica Hagy.

Vitrine

A CAPIXABA Flávia Montebeller, CEO e fundadora da Miboom Beauty, está em Bologna, Itália, para acompanhar de perto a Cosmoprof Worldwilde Bologna, uma das majores e principals feiras de beleza e cosméticos do mundo.

AMEN WATER IS GRAD DACAD



A MODELO capixaba Gaia foi convidada para o lançamento oficial de nova campanha estrelada pela über model Gisele Bundchen, em São Paulo.

NA PRÓXIMA terça-feira. acontece o lançamento do programa de relacionamento Mais Estilo Mais Vantagem para arquitetos e designers, no liha Buffet. A iniciativa é de empresas do egimento de construção civil e decoração, dentre elas a Compose.



IEDA Pontes.

A SAO Paulo Fashion Week confirmou as datas de suas prónimas edições. A número 55 aconfece na capital paulista entre ce dias 25 e 28 de maio. Já a 56º edição será entre os dias 16 e 20 de novumbro.

E VIDA que reguel



POP.ZAP

"Levo porrada porque falo tudo o que penso"

mo. Eu sempre falo a verdade e o que penso. As pessoas olham no meu olho e já sentem essa verdade, e é por isso que levo tanta porrada, Levo porrada porque en falo tudo o que en penso". Assim, a cantora Simaria se defendeu da polémica causada após

Porchat ao vivo.

O humorista chegou a levar "um soco" da sertaneja, que contava uma historia nobre como um benzedeiro na Bahia tena "tratado" uma dor de estômago que ela estava sentindo na epoca. Segundo a cantora, a briga com o humo-

simular uma briga com Fábio

rista havia sido combinada antenormente.

Simaria também comentou, em live com Narcisa Tamborindeguy nas redes sociais, sobre os julgamentos que vem recebendo desde o dia em que deixou a dupla com a irmà. Simone.

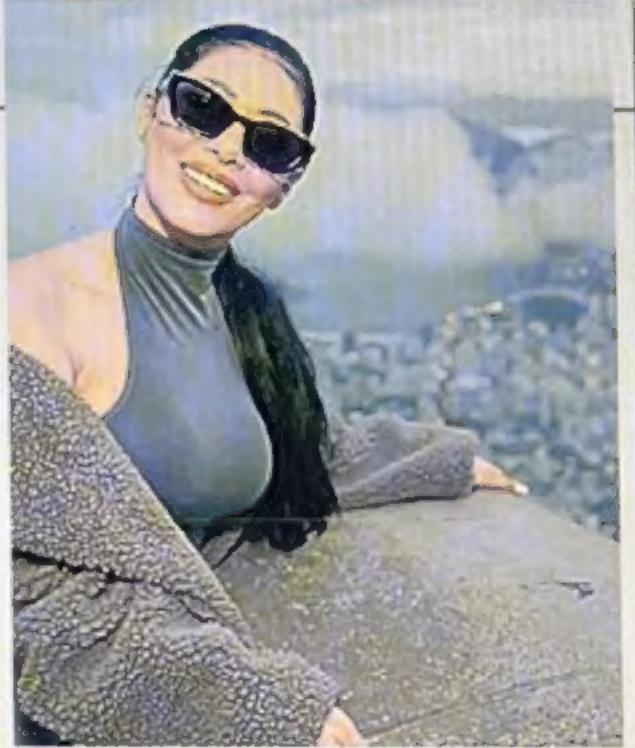
"Ja ouvi tantos absurdos, ainda mais nesses ultimos tempos. Voce está dentro de um processo e não pode nem se defender. Mas a verdade sempre aparece", disse.

Ela também explicou por que ainda não voltou aos palcos, como fez a irmă. Simaria tirou um tempo para se cuidar. "Não tenho feito shows, para cuidar mais de mime dos meus filhos", afirmou a

E completou: "Quero começar a trabalhar minha imagem. Ainda estou terminando os ciclos, para, quando voltar, quero voltar bem, levando sorrisos".

A sertaneja contou que pretende fazer novas parcerias musicais, e um de seus desejos é cantar so lado de Pabllo Vittar.

Durante a live, Narcisa brincou dizendo que a ela seria a "nossa Kim Kardashian brasileira" e Simaria disparou: "Ela me imitou." Em seguida, a sertaneja disse que n americana é uma personalidade incrivel.



"QUERO voltar bom, levando sorrisos", diz Simaria sobre sua carreira

Lima Duarte desabafa

Lima Duarte desabatou, no Instagram, nobre o acidente em rujo seenvolveu no inicio do mês. O ator. que dirigia seu carro quando atropelou uma motocicasta, disse ser vitima de preconceito por conta de diade.

"O que mais me constrango é que PLEASE AND EMPROPRISED AND ANY AUGI SCHOOL delicadeza, com atenção, com cava-Presidente menasciatoridante com a esenina. Ou se até hoje ou me preocupo em saber como ela está. Só se preocupam em saber qual é a minha idade, em afirmar categoricamente que um homem de 93 anos como su sou responsável por qualquer scidente que aconteça comigo", afirmou o afor.

Leo Dias de volta!

O jornalista de celebridades

Leo Dias esta de volta so " Foto-

calizando", na TV Tribuna/SUT

de forma fora, a partir de ama-

Diretamente de Recife (PE)

ondo atualmente resido, o aprosertador fará participações se-

manais na stração, trazendo os

furos de reportagem que balan-

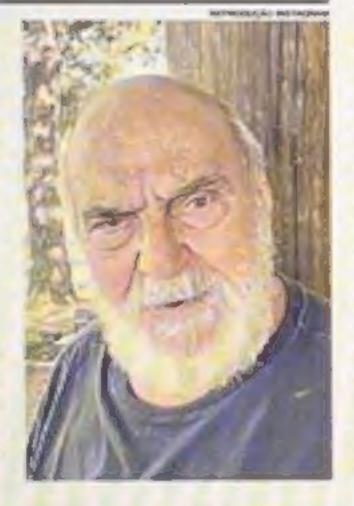
çanı o mundo do entreterimen-

to a comerdando de fatos mais

quantes de momento.

rahis.

THE LABOR.



Piada com escândalo

Hugh Grant, 62, fez uma declaração introduces sector is a consideration for the sector of the qual ele se envolveu em 1995, guando foi flagrado fazendo sexo em publico com a então garota de programa Divine Brown, hoje com 53 anos.

No talk show "The View", Sunny Hostin questionou Grant sobre sua relação tensa com os tabloides británi-DOM.

"Todo mundo pensa: 'Oh, bom, ele só ostá amargurado porque foi preso com uma prostituta em 1995", disse Grant, provocando gargalhadas dos apresentadores e da plateia.

"Mas, na verdade, não teve nada e ver com isso, porque isso nunca foi descoberto pelos tabloides. Foi a maidita policia que dou a informação a todos. Não timbe nada a ver com eles [os tabloides , dises a stor.



Nada de mexer no celular dele!

Barbara Evans, 31, confessou que tinha o hábito de meser no celular do marido, com quem se casou em dezembro do ano passado, mas que, atualmente, não vê a menor necessidade em fazer isso. "O que você achade mexer no celular de marido?, quis saber uma internauta no seu Instagram. "Confesso que eu já mexi! Mas hoje não santo a menor vontade. Confio super nele. Acho que são fases. Mas se casamos, precisamos confiar uns nos outros", revelou a filha de Monique Evans e mão de Ayla, de 11 moses.



Filme grátis

Whindersson Nunes anunciou em sou Instagram a estreia do filme "Gota d'Agua", no qual estrela com a plautense Elana Valenaria, Nadine Gerloff, Guilherme Nascimento, Avatar Real, Samira Hayeshi, Costa Peixoto e Zeze Motta.

"Senhoras e senhores! Uma quase superprodução da Mucura Creative, vom ai: 'Gota D'Agua'. Em abril, Gráfis!' No mou canal.", escreveu Whindersson. E acrescentour "Marque um amigo ou amaga. Se não te responder em 5 minutos, vai fer que assistir com você e lever o lanche!", brincou o humoris-



"Nunca gritei"

Fila anda para Medina

A fila andou mais uma vez pa-

ra Gabriel Medina. O surfista

estaria vivendo um affair com a

estilista Beatriz Lé. Ela acompo-

nhou Medina durante a estadia

do surfista em Portugal, duran-

te a realização da etapa de Peni-

che no Circuito Mundial de

Surfe.

Carmo Dalla Vecchia, 51. que mantém refacionamento com o autor de novelas João Emanuel Carneiro, 52, falou que nunca perdeu a paciência com sou filto, Pedre, 3 anos.

"Eu nunca gritei com ele, nunca. Mas su entendo quando um pai grita com uma criança. Eu tenho uma altuação extremamente favorecida que me ajuda a ter babá. então ou entendo perfeitamente. Tenho sorte de nunca.





de regenção estrapiose

Nota 10

Ator, diretor a produtor, Caco Ciocier tem orguino de ser um cinquentão

Aos 51 anne, ele està na metade de curso de Biologia de uma universidado privada e usou as redes sociais para mostrar a nots que tirou em uma pro-

Tenho 5i anos, faço faculdade, sel o quie e Google e tiro dez na prova", brimcou nas redes sociais, exibindo sua nota máxima. Antes de Ingressar na carreira de ator. Caco quase se formou em Engenharia.



true factalitisation.

PROMOCÃO PÁSCOA COLORIDA A TRIBUNA

Name amount in recommend for record in 12 areas.

No transported to the last of the

-

Cime

- · Published the Select States and States
- * Proper til mennsyst selle at der 2000.
- where the surveys that the party states in the party 125. The states were 127 total age.
- I permit a server on our plans
- A R participant of their party pressure the students briefly
- * Disputigione bette industry propin de believe, mismalis auto-
- · bosons, Spir pare \$2 2003 BMC



COLE SEU SELO RQUI



100.0 mm

COLE SEU

COLE SEU

SELP AQUI

SELP AQUI

PACA A

SELP AQUI

COLE SEU

SELP AQUI

SEL AQUI

10.0 mg

PROMOÇÃO PÁSCOA COLORIDA A TRIBUNA

REGULAMENTO

L- INFORMAÇÕES SERAIS

- 1.3 Promoção replicado pero Remino I alternatividade Petromás (alla, com modo à Rus propulso Plándo do 1,140, 221, dibrido Santa Merce. (prime de 12), promoto en CAPI en 21 de 150,000 de Santa Merce. (prime de 12), promoto en 2021, colhabo do Españo de Santa.
- 3.3 Exemple de partir en la formación cultural, com qualque fatero en aposque intercellada.

2- PARTICIPAÇÃO

- 2.1 Form participar de promoção, en informações deserão activar o pêctor que será encentado ani A Tribuma de 20e 10 de morço de 2011, por extende de 20e 17 partir que participar de porte pulsarios deservarios de 21 e 21 de morço de 2011, no empreso acresó A Tribuma.
- Z.Z.—O participants descript properties part and display a value do pictor and display for colorada a completada com ballos de DT (selle) intro- de printerior de colorada a completada com ballo de DT (selle) intro- de printerior de colorada de selle de colora de 2021 no selle da promi A Tribuna, há fina después Printido de Situa. Z.D.—She de Selle Marca CLP ZNIC I Mill.

 Y-Rain D.
- 2.3 Se profunt, a particular partir description Commissioner Professional Control Control
- 2.4 Calo participante posició participar sine sucetto pilotares diretar.
- 1.1 No teste saturate de plateres que sule procedurere de exocições bilinare de procesçõe e que imprestibilitarem a terrificação de sua subsemplicada.
- 2.8 A juniore, he il vallate giora qualipore persone de destre en favore etté fan.

B - APUBAÇÃO E CRITÉRIOS DE ESCOLHA

- L.). Any orașio e a augliaște seriar le tes por uma remonda polgolora bornista por probleminat du Rede Tribulia de Carrollara de la redicada de podre de partir de migrational de carrollar de la compositional de carrollar de polyona, combi de partir de migrational de carrollar de carrollar de partir de migrational de carrollar de carrollar de partir de migrational de carrollar de carrollar de carrollar de partir de migrational de carrollar de c
- 5.2 De carcia remas destinam expressamente que se ducino personas turnacións que no de presentiriosemen de principio de promoção alto ser desten se a propriat.

6 - PHIAMALAU

- 4.3 belle primides il president pertoportes, autores s'es describes esta par paralle acceptante provention à completes son materiale.

 PERFORMANTE DESCRIPTION DE L'AUTORISE DE L'AUTO
- A.E. If principal personal a contradiction, take personal are pushed to another part positions became
- A.S. I'm includes beginne is proved policy and concerning and medium in transact part analysis made from providing broad on discount

S - DIVUEGAÇÃO E ENTREGA DOS PRÉMIOS

- \$.1 2 constant in consistence of a designate or private to the new or remininguishes such point and personal experimental per benefits.
- A.S. A serious dat printer body refresh on the SL on skill on Skill and assets on Engage in Palace Incompany on Secretary

4- CONSIDERAÇÕES SERAIS

- A.1 Des executes 2 de mario enclaraciones suctors, son qualque magazinado de sario da pagamente permitende en manda de describir de la Residencia de Section de Residencia de Residenc
- \$2.2 Exchange on the professional in more promoted the Participation of Nazional Edition & TV Links.
- A 2 A participação homo promoção emplica de acestação procede de centração do como que magam dos homomodores, para, la alemanda especialista com a forma dos participados de compresa especialista com a compresa de compresa especialista do compresa de compre
- THE REPORT OF THE PARTY AND ADDRESS OF THE PAR
- A STATE OF THE PARTY OF THE PAR

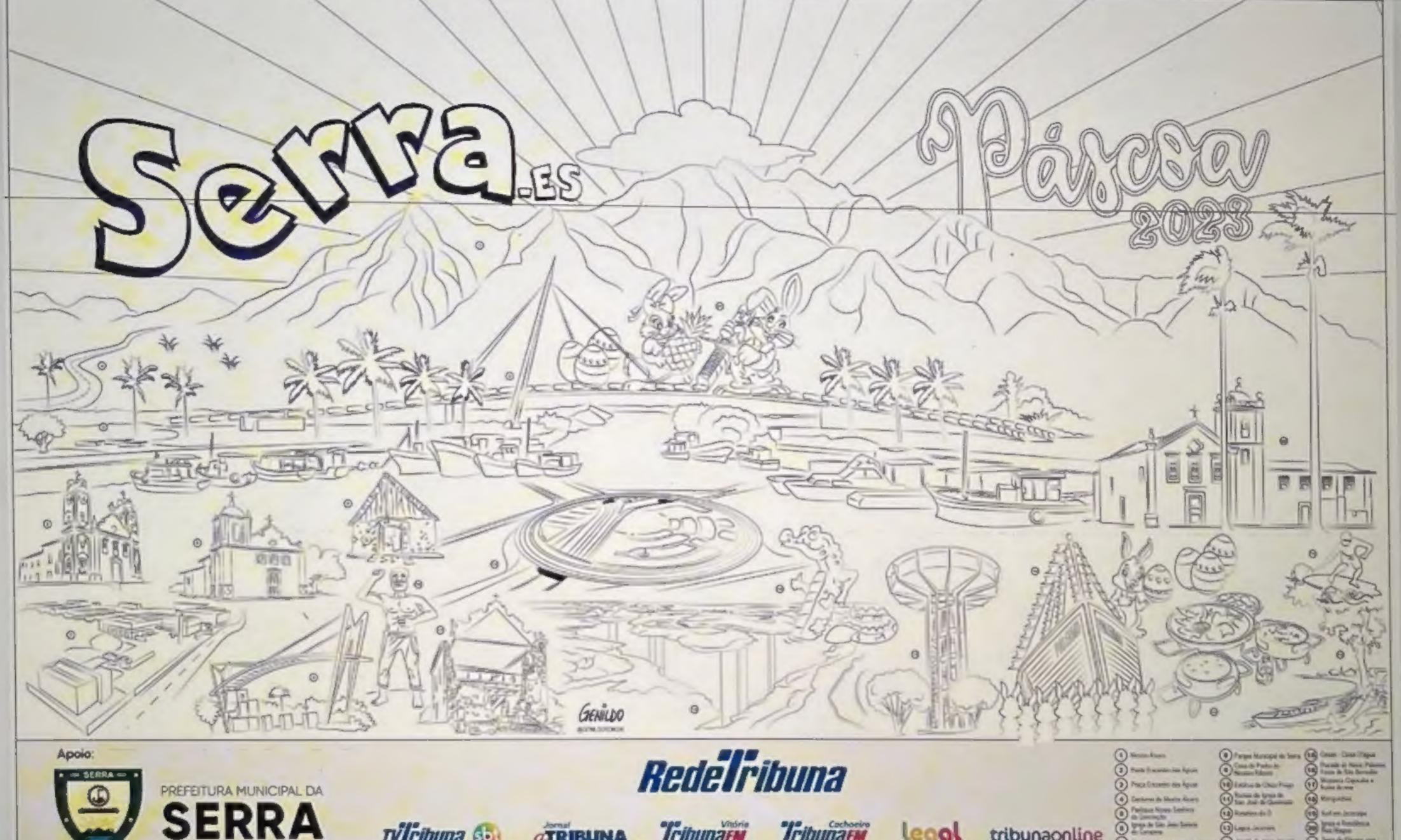




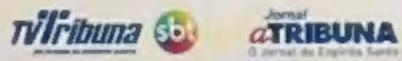
SERRA

Realização:















tribunaonline

(1) Proper to Line American (1) Lagran January (2) Lagran January (2) Lagran January (2) Lagran Lagran (2) Lagran (2)